SSOAR

Open Access Repository
www.ssoar.info

Achtsamkeit als kulturelle Praxis: Zu den Selbst-Welt-Modellen eines populären Phänomens

Schmidt, Jacob

Veröffentlichungsversion / Published Version
Monographie / phd thesis

Zur Verfügung gestellt in Kooperation mit / provided in cooperation with:
transcript Verlag

Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:
Schmidt, J. (2020). *Achtsamkeit als kulturelle Praxis: Zu den Selbst-Welt-Modellen eines populären Phänomens.* (Achtsamkeit - Bildung - Medien, 2). Bielefeld: transcript Verlag. https://doi.org/10.14361/9783839452301

Nutzungsbedingungen:
Dieser Text wird unter einer CC BY-NC-ND Lizenz (Namensnennung-Nicht-kommerziell-Keine Bearbeitung) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier:
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de

Terms of use:
This document is made available under a CC BY-NC-ND Licence (Attribution-Non Comercial-NoDerivatives). For more Information see:
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0

gesis Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften

Mitglied der Leibniz-Gemeinschaft

Diese Version ist zitierbar unter / This version is citable under:
https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-73096-6

Jacob Schmidt

ACHTSAMKEIT ALS KULTURELLE PRAXIS

Zu den Selbst-Welt-Modellen eines populären Phänomens

[transcript] ACHTSAMKEIT – BILDUNG – MEDIEN

Jacob Schmidt
Achtsamkeit als kulturelle Praxis

Achtsamkeit - Bildung - Medien | Band 2

Die Reihe wird herausgegeben von Mike Sandbothe und Reyk Albrecht.

Jacob Schmidt (B.Sc. Psychologie, M.A. Gesellschaftstheorie), geb. 1988, lebt in Jena und promovierte an dem von der DFG geförderten Graduiertenkolleg »Modell Romantik«.

Jacob Schmidt

Achtsamkeit als kulturelle Praxis

Zu den Selbst-Welt-Modellen eines populären Phänomens

[transcript]

Gefördert durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) - 250805958 / GRK2041.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 Lizenz (BY-NC-ND). Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung, gestattet aber keine Bearbeitung und keine kommerzielle Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de
Um Genehmigungen für Adaptionen, Übersetzungen, Derivate oder Wiederverwendung zu kommerziellen Zwecken einzuholen, wenden Sie sich bitte an rights@transcript-verlag.de
Die Bedingungen der Creative-Commons-Lizenz gelten nur für Originalmaterial. Die Wiederverwendung von Material aus anderen Quellen (gekennzeichnet mit Quellenangabe) wie z.B. Schaubilder, Abbildungen, Fotos und Textauszüge erfordert ggf. weitere Nutzungsgenehmigungen durch den jeweiligen Rechteinhaber.

© 2020 transcript Verlag, Bielefeld

Umschlaggestaltung: Maria Arndt, Bielefeld
Druck: Majuskel Medienproduktion GmbH, Wetzlar
Print-ISBN 978-3-8376-5230-7
PDF-ISBN 978-3-8394-5230-1
https://doi.org/10.14361/9783839452301

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier mit chlorfrei gebleichtem Zellstoff.
Besuchen Sie uns im Internet: *https://www.transcript-verlag.de*
Unsere aktuelle Vorschau finden Sie unter
www.transcript-verlag.de/vorschau-download

Inhalt

Vorwort | 9

1 Einleitung: Achtsamkeit als Selbst-Welt-Modell gelingenden Lebens | 11

I Grundlegungen

2 Forschungsstand | 25

3 Sozialtheoretische Verortung: Kulturelle Selbst-Welt-Modelle | 33
3.1 Selbst-Welt-Modelle | 33
3.2 Kulturelle Praktiken als Träger der Selbst-Welt-Modelle | 48

4 Methodische Anmerkungen | 67

II Die Achtsamkeitsströmung

5 Einführung: Geschichte und Systematisierung | 75
5.1 Eine kurze Geschichte der Achtsamkeit | 77
5.2 Kontexte der Achtsamkeitsströmung | 84

6 Achtsamkeit I: Das sezierend-distanzierte Selbst-Welt-Modell | 89
6.1 Das leidend-verunreinigte Selbst in einer materialistischen Welt | 90

6.2 Das sittliche Selbst und das überwundene Selbst in einer unbeständigen Welt | 93
6.3 Die Sitzmeditation und die sezierend-distanzierte Achtsamkeit | 96

7 Achtsamkeit II: Das interessiert-sorgende Selbst-Welt-Modell | 103
7.1 Selbst- und Weltverlust in einer krisenhaften und gehetzten Welt | 104
7.2 Das lauschend-kreative Selbst und die Emphase der Lebendigkeit | 108
7.3 Die interessiert-sorgende Achtsamkeit und die informellen Praktiken | 114

8 Achtsamkeit III: Das verfügend-funktionalistische Selbst-Welt-Modell | 123
8.1 Das ›gestörte‹ und zerstreute Selbst in einer hektischen Welt | 124
8.2 Nützliche Effekte für ein verfügendes Selbst – und für den Weltfrieden | 127
8.3 Achtsamkeit *on demand* | 132

9 Zwischenfazit: Drei Modelle, zwei Fortführungen | 139

III Kulturelle Quellen

10 Einführung: Achtsamkeit im Kontext der Moderne | 149
10.1 Pluralisierungstendenzen der Moderne | 150
10.2 Ent-, Ver- und Wiederverzauberung der Welt: Eine Annäherung | 154

11 Achtsamkeit als radikalisierte Form des buddhistischen Modernismus | 159
11.1 Rezeption und Entstehung des buddhistischen Modernismus | 160
11.2 Fluchtlinien des buddhistischen Modernismus | 167
11.3 Buddhistisch, aber...: Die Achtsamkeitsströmung und ihre buddhistischen Quellen | 177

12 »like a research scientist«: Wissenschaftliche Achtsamkeit? | 185
12.1 Das kulturelle Selbst-Welt-Modell der Entzauberung | 186
12.2 Wissenschaftliche Achtsamkeit? | 192
12.3 Meditation als Wissenschaft (Achtsamkeit I) und das punktförmige Selbst (Achtsamkeit III) | 201

13 Die Aktualisierung des Romantischen | 207
13.1 Das Modell ›Romantik‹ als Wiederverzauberung des Selbst | 208
13.2 Exkurs-Splitter: *Siddhartha*, Zen und das Unbewusste | 219
13.3 Das Modell Romantik in der Achtsamkeit II | 228
13.4 Kabat-Zinns achtsamer Thoreau: Vereindeutigung durch Verinnerlichung zweiter Stufe | 244

14 Zwischenfazit: Hybride Achtsamkeiten, oder: Popularität durch Mehrdeutigkeit | 249

IV Gegenwarts-Gesellschaft

15 Einführung: Obsession mit der Gegenwart | 257
15.1 Ausgangsbeobachtung: Achtsamkeit, Beschleunigung, Zeitkrise | 258
15.2 (Soziologie der) Zeit | 262

16 Soziale Beschleunigung und die Transformation des ›Hier und Jetzt‹ | 267
16.1 Soziale Beschleunigung als *dynamis* | 268
16.2 Motoren und Versprechen der Beschleunigung: Fortschritt, »Zeit ist Geld« und das gelebte Leben | 272
16.3 Die gefüllt-bedrängte Gegenwart der Spätmoderne | 281

17 Die Ambivalenz spätmoderner Gegenwartserfahrung | 293
17.1 Rasender Stillstand als Krise des Fortschrittglaubens | 294
17.2 Drohende Langeweile und das unerschöpfliche Jetzt | 299

18 Aktualisierungen spätmoderner Zeitlichkeit | 315
18.1 Medialer und leiblicher Präsentismus | 316

18.2 Ausgelassenheit und Verlassenheit: Die Selbst-Welt-Modelle des Spielens, Driftens und Flanierens | 319
18.3 Die Gelassenheiten der Achtsamkeit | 325

19 Zwischenfazit: Achtsame Beschleunigung oder subversive Achtsamkeit? | 337

20 Fazit: Eine Alternative zur Alternativlosigkeit? | 343

Literaturverzeichnis | 355

Vorwort

Das vorliegende Buch ist die geringfügig überarbeitete Fassung meiner Dissertation, die am 16. September 2019 von der Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena angenommen wurde. Die Dissertation entstand im Rahmen des von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Graduiertenkollegs »Modell Romantik. Variation – Reichweite – Aktualität«.

Mit dem Schreiben einer Dissertation verhält es sich ein wenig wie mit einer langen und bergigen Radtour: Man startet euphorisch, auch wenn man um das herausfordernde Profil der Strecke weiß; mittendrin erscheint einem dann das Vorhaben als sehr zweifelhaft (zumindest ab und an und, genau genommen, im Verlauf der Strecke immer häufiger) und an der Ziellinie angekommen, ist man schließlich erst mal völlig am Ende. Und doch: Einige Zeit später ist man froh gestartet zu sein – und würde die Tour gleich wieder in Angriff nehmen.

Für den erfolgreichen Abschluss dieser ›Tour de Diss‹ habe ich vielen zu danken:

meinem Doktorvater Herrn Prof. Dr. Hartmut Rosa für seine Impulse, Kritik und dafür, dass er einst meine Begeisterung für soziologisches Denken entfachte;

Herrn Prof. Dr. Mike Sandbothe für die Übernahme des Zweitgutachtens, das Interesse an meiner Arbeit und für die spannende Diskussion in seinem Kolloquium;

Frau Prof. Dr. Caroline Rosenthal und Herrn Dr. habil. Peter Braun für Rat, ›Schreibimpulse‹ und für die Thoreau-Faszination;

den Teilnehmenden des *Jena Social Theory Colloquium* am 20. Dezember 2017 für nachhaltige Denkanstöße;

der LaTex-Community für ihren beeindruckenden Support;

den Mitarbeitenden am Kolleg – ganz besonders Dr. Annika Bartsch, Daniel Grummt, Dr. Hendrick Heimböckel und Dr. Raphael Stübe – für Anregungen, Motivation, spannende Diskussionen und für den inspirierenden Arbeitszusammenhang;

für das Gegenlesen des Manuskripts Dr. Annika Bartsch, Maia George, Dr. Hendrick Heimböckel, Clara Pönicke, Dr. Raphael Stübe, Wiebke Wirtz und, allen voran, Katharina Wörn;

meinen Eltern für ihre Unterstützung und die Offenheit gegenüber nicht-linearer Lebenswege.

Ganz besonderer Dank schließlich gilt denjenigen, die mich mit der zunehmenden Erosion meiner Work-Life-Balance ertragen haben (Danke, Lu24!) – und, Katharina, Dir für Deinen Scharfsinn, Deine Inspiration und dafür, dass Du mich über die letzten Berge getragen hast.

Jena, im Februar 2020
Jacob Schmidt

1 Einleitung: Achtsamkeit als Selbst-Welt-Modell gelingenden Lebens

In einem abgeschiedenen Zentrum für Meditation kommt für mehrere Wochen eine kleine Gruppe von Menschen zusammen. Sie verpflichten sich, während der Zeit weder zu reden, noch nach 12 Uhr mittags zu essen. Auch jegliche Lektüre soll vermieden werden. Sie sind hier, um zu meditieren, von morgens 5 Uhr bis abends um 21 Uhr. Abwechselnd zwischen einstündigen Sitzmeditationen und einstündigen Gehmeditationen wird der Tag nur durch zwei Mahlzeiten, einen Abendvortrag und ein kurzes Gespräch mit dem Meditationslehrenden unterbrochen. Während der gesamten Zeit, vom ersten Augenblick des Aufwachens bis zum letzten vor dem Einschlafen, werden alle Aktivitäten – Aufstehen, Gehen, Waschen, Essen, Stehenbleiben, Handbewegen, Hinsetzen, Hinlegen – nicht nur langsam wie in Zeitlupe ausgeübt, sondern jeder Moment soll dabei so genau wie nur möglich und ohne Unterbrechungen kontinuierlich beobachtet werden. Während der Sitzmeditation in der Meditationshalle thronen die Meditierenden wie Buddhastatuen auf Kissen, aufrecht, die Hände vor dem Körper, die Knie den Boden berührend. Sie schließen die Augen und beginnen zu beobachten, wie sich der Bauch bei der Einatmung anhebt und wie er sich bei der Ausatmung senkt. Welche Empfindungen werden wahrgenommen? Kälte, Wärme, Kontraktion, Schmerz? Gleich welche Gedanken, Körperempfindungen oder Emotionen auftreten, gleich welche Störungen sich in das Bewusstsein drängen mögen: die Gesichter bleiben regungslos.

* * *

In einem Yoga-Studio setzen sich die Kurs-Teilnehmenden in einen Kreis auf die ausgelegten Meditationskissen. Sie werden sich in den nächsten acht Wochen wöchentlich treffen, um sich jeweils zwei Stunden mit Stressbewältigung auseinanderzusetzen und eine Meditationsform zu erlernen, die sie auch zuhause täglich für 45 Minuten bis

zu einer Stunde üben sollen. Bei der ersten Sitzung bekommen sie etwas in die Hand gelegt. Nach und nach betasten sie es, riechen und schmecken daran, bis sie eine Rosine zu erkennen meinen. Sie führen diese langsam in den Mund, erfühlen die raue Struktur und beißen zu. Plötzlich breitet sich Süße aus. In aller Ruhe wird weiter gekaut und geschluckt... Die Übung dauert mehrere Minuten. Es ist eine Vorübung, eine Demonstration: Wie intensiv doch das Alltägliche riechen und schmecken kann! Sie tauschen sich in Gesprächen aus: Was haben sie während der Übung unmittelbar und sinnlich beobachtet?

* * *

In der Straßenbahn bleiben zehn Minuten Zeit, bevor die Arbeit beginnt. Das iPhone wird gezückt, die Kopfhörer aufgesetzt und die App gestartet. Die ruhige Stimme begrüßt zum Zehn-Tage-Einstieg in die Meditation. Ein kurzes, animiertes Video erklärt zwar, täglich direkt nach dem Aufstehen sei die beste Zeit zu meditieren, »but you might need to be flexible with that«. Dann beginnt die Übung. Drei tiefe Atemzüge, geschlossene Augen und ein kurzes Erspüren der Körperempfindungen von Kopf bis Fuß. Nun wird die Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet. Die Atemzüge werden gezählt, immer von eins bis zehn. Verliert sich die Aufmerksamkeit in Gedanken, gilt es, erneut zu beginnen. Nach ein paar Minuten wird der Fokus und jede Kontrolle für wenige Sekunden aufgelöst. Danach werden die Augen geöffnet, der Körper gedehnt und für einen kurzen Moment soll die Ruhe genossen werden. »I'm looking forward to seeing you back here tomorrow.«

* * *

Drei Szenen der Gegenwart. Sie verbindet die Einübung eines eigenwilligen Verhältnisses eines Menschen zu sich selbst. Sie verbindet die Suche nach einer Mitte zwischen Aktivität und Passivität, nach einer Gelassenheit zwischen Ekstase und Erschlaffung. Diese Praktiken verbindet, dass sie das rastlose Hetzen ebenso wie das träumerische Faulenzen kritisieren. Sie verbindet der Wunsch, ein gelingendes und sinnerfülltes Leben zu führen. Und vor allem verbindet sie ein Begriff: Achtsamkeit.

In den 1920er-Jahren vom deutschsprachigen buddhistischen Mönch Nyanatiloka als eine Übersetzung des buddhistischen Konzepts *sati* (Pāli) oder *smṛti* (Sanskrit) etabliert (vgl. Schmidt 2015: 33; Nyanatiloka 1989: 7, 203),[1] wird Achtsamkeit (engl. *mindfulness*) seit den 1960er-Jahren, insbesondere aber nach der Jahrtausendwende,

1 | Die Übersetzungen der Pāli- und Sanskrit-Begriffe entnehme ich in dieser Arbeit durchgängig dem *Lexikon des Buddhismus* von Keown (2005).

zum Inbegriff des populären Buddhismus und zum Label verschiedener Meditationsformen. Bei der Popularisierung der Achtsamkeit[2] spielt der große Eifer, mit dem sich die psychologische, medizinische und neurowissenschaftliche Forschung auf sie stürzt, eine entscheidende Rolle (vgl. dazu Abbildung 1a, S. 21). Achtsamkeit wird hier als eine wissenschaftlich fundierte und in ihren gesundheitsfördernden Effekten belegte Meditationsform in verschiedenen gesellschaftlichen Kontexten angepriesen. Nicht mehr nur im therapeutischen Setting, aus dem heraus das rege wissenschaftliche Interesse seinen Anfang nimmt, sondern auch in der Wirtschaft gilt Achtsamkeit fortan als neueste Mode des *human resource management*. So bieten etwa SAP oder Google Achtsamkeitskurse an. In der Schulpädagogik wird Achtsamkeit verstärkt eingesetzt und an Hochschulen versuchen immer mehr Projekte, Achtsamkeit für Lehrende und Studierende fruchtbar zu machen.[3] Auch in der Populärkultur finden sich verstärkt explizite und implizite Verweise auf Buddhismus und Achtsamkeit – so etwa in dem 2014 oscarprämierten Film *Birdman*. In der Presse wird Achtsamkeit vielfach behandelt (vgl. dazu Abbildung 1b, S. 21) und es entstehen zahlreiche Zeitschriften wie *Happinez*, *Flow* oder *Slow*, in denen Achtsamkeit regelmäßig thematisiert wird, oder gar Magazine wie *moment by moment*, die gänzlich dem Gegenstand gewidmet sind.[4]

Die einleitenden fiktiven Beschreibungen real existierender Programme exemplifizieren als Vignetten die Bandbreite gegenwärtig praktizierter Achtsamkeit: von der rigorosen, asketisch anmutenden und disziplinierten Praxis, die unter Anleitung von buddhistischen oder laien-buddhistischen Lehrenden extensiv mehrere Tage bis wochen- und monatelang eingeübt wird (exemplifiziert in der ersten Vignette am Beispiel der Mahasi-Tradition), über systematische Programme zur Stressbewältigung im gesundheitspräventiven Kontext (veranschaulicht in der zweiten Vignette am Beispiel des Programms *Mindfulness-Based Stress Reduction*, kurz: MBSR) bis hin zur

2 | Wenn ich im Singular von ›der Achtsamkeit‹ schreibe, so ist dabei jedoch stets die Pluralität der in den westlichen Gesellschaften populär gewordenen Achtsamkeitspraktiken gemeint. Um diese Pluralität zu betonen, spreche ich auch von der ›Achtsamkeitsströmung‹ (vgl. dazu unten, Kapitel 5, S. 75).

3 | Als Beispiele seien hier etwa das Projekt *GIK – Gesundheit, Integration, Konzentration – Achtsamkeit in der Schule*, das von der Universität Duisburg-Essen betreut wird, das Thüringer Projekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* oder das Gesundheitsförderungsprojekt *Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH Jena* genannt (vgl. zu letzterem Sandbothe 2015).

4 | Zur Popularisierung der Achtsamkeit samt zahlreicher Referenzen vgl. unten, Kapitel 5.

smartphone-basierten Meditation *on the go* (wie etwa die in der dritten Vignette beschriebene Meditationsapp *Headspace*).

Obwohl die Szenen ein Phänomen unserer Zeit darstellen, scheinen sie wie aus der Zeit gefallen. Der zentrifugalen Kraft der Moderne, die im Modus des Mehr, Weiter und Schneller die Welt immer weiter verdichtet, scheint Achtsamkeit eine zentripetale Bewegung entgegenzusetzen: Im Gegebenen sucht sie das Eigentliche; sie vertieft sich in das ›Hier und Jetzt‹. Doch wie ist dieses Verhältnis zwischen zentrifugaler und zentripetaler Bewegung genauer zu bestimmen? Ist nur erstere genuin modern, während letztere und damit Achtsamkeit als Gegenbewegung zu bestimmen wäre? Ist überdies Achtsamkeit ein religiöses, vormodernes Residuum, das die vermeintlichen Probleme der westlichen Moderne zu trösten versucht?

Die vorliegende Arbeit widerspricht dieser oppositionellen Deutung des Verhältnisses von Moderne und Achtsamkeit. Die leitende These dieser Arbeit besagt vielmehr, dass Achtsamkeit selbst zutiefst modern ist und gerade nicht eine Gegenbewegung zur Moderne oder gar ein vormodernes Überbleibsel darstellt. Achtsamkeit lässt sich vielmehr als Ausdruck und Symptom einer in sich zutiefst gespaltenen Moderne verstehen. Diese Moderne operierte von Beginn an nicht nur im Modus der instrumentellen Weltvergrößerung und Naturbeherrschung, sondern auch in dem einer gesteigerten Wendung zum Subjekt. Letzteren umfassenden neuzeitlichen Prozess hat etwa Charles Taylor (2012) in seiner Studie zur neuzeitlichen Identität als »Innerlichkeit« beschrieben, als die Herausbildung der Überzeugung, dass Menschen Wesen mit einer »inneren Natur« sind, die es zu beherrschen oder zu erkunden gelte (vgl. ebd.: 330). Moderne heißt also von Anbeginn zentrifugale *und* zentripetale Kraft, Weltbeherrschung *und* Selbstvertiefung, die Erforschung der äußeren *und* der inneren Welt. Aus dieser Perspektive erweist sich die zentripetale Selbstvergewisserung als genuin modernes Phänomen, die sich in der Spätmoderne in der Popularisierung der meditativen Achtsamkeit nachverfolgen lässt.[5]

Das Forschungsinteresse dieser Untersuchung entstand aus einer Irritation heraus:[6] Wie kommt es in unserer Zeit zu einer solchen Faszination und Popularität der achtsamen Verinnerlichung? Wie also ist, so die zentrale Frage dieser Arbeit, die

---

5 | Der Begriff der Spätmoderne wird von verschiedenen Autoren zeitlich ab den 1960er-, spätestens den 1970er-Jahren terminiert (etwa Reckwitz 2006: 24) und dabei von Hartmut Rosa zeitsoziologisch strukturell als eine Epoche des intragenerationalen sozialen Wandels bestimmt (vgl. Rosa 2005a: 178). Ich verwende den Begriff hier in erster Linie als eine historisch ordnende Heuristik.

6 | Vgl. zum soziologischen Ursprungsimpuls des »Hier stimmt etwas nicht« Rosa (2009b: 88).

Achtsamkeitsströmung verflochten mit der Moderne und Spätmoderne? Nach dieser Verflechtung zu fragen, soll dabei zweierlei heißen: Wie lässt sich die Achtsamkeitsströmung einerseits als ein Produkt der (Spät-)Moderne verstehen und, andererseits, inwiefern produziert oder moduliert sie die (Spät-)Moderne ihrerseits? Gefragt wird also nicht nur danach, inwiefern Achtsamkeit geformt wurde und inwiefern sie modern ist, sondern auch danach, in welcher Hinsicht die Achtsamkeitsströmung die Kultur der (Spät-)Moderne formt und moduliert.

Drei Ausgangsbeobachtungen begründen in der vorliegenden Arbeit den Zugang zur Achtsamkeitsströmung: Erstens wird in den Achtsamkeitspraktiken versucht, das Selbst und dessen Verhältnis zur Welt zu transformieren. Bei verschiedenen inhaltlichen Variationen dieser Transformationsbemühungen geht es dabei letztlich um das Streben nach einem befreiten und freien Selbst. Zweitens artikuliert sich in der Achtsamkeitsströmung fast durchgängig ein Unbehagen an der spätmodernen Welt. Dabei differieren die Diagnosen von Umweltkatastrophen über einen angeblichen Materialismus bis hin zu einer beschleunigten Welt des Stresses und der Überforderung. Drittens wird demgegenüber – neben dem konkreten Nutzen wie etwa der Stressreduktion – ein Heilsversprechen unterbreitet, das darin besteht, ein gutes und gelingendes Leben zu ermöglichen.

Ich fasse deshalb die Achtsamkeitsströmung als ein ethisches Programm, das die Form des In-die-Welt-Gestelltseins des Subjekts diskursiv verhandelt und mittels Meditationsübungen zu modulieren versucht. Für die Analyse der Achtsamkeitsströmung schlage ich den analytischen Schlüsselbegriff der ›Selbst-Welt-Modelle‹ vor. Damit sind die impliziten oder expliziten, in der Achtsamkeitsströmung kritisierten und angestrebten ›Selbste‹, ›Welten‹ und ›Selbst-Welt-Verhältnisse‹ gemeint. Die Begriffe ›Selbst‹, ›Welt‹ und ›Selbst-Welt-Verhältnis‹ sind dabei zum einen weniger inhaltlich als vielmehr strukturell bestimmt und fußen zum anderen nicht in einem objektivistischen, sondern in einem subjektivistisch-phänomenologischen und konstruktivistischen Verständnis der Wirklichkeit. Damit soll erstens zum Ausdruck gebracht werden, dass jedes In-die-Welt-Gestelltsein eine Artikulation zwischen einem Innen und Außen hervorbringt, also zwischen etwas, das eine Erfahrung hat (Selbst) und etwas, dem sich genähert, von dem sich entfernt, das beschrieben und erklärt werden kann, also einer dinglichen, sozialen und evtl. intelligiblen Welt. Zweitens soll damit ausgedrückt werden, dass die in ethischen Programmen spezifizierten ›Selbste‹ und ›Welten‹, wie auch die Grenzmarkierungen dieser Differenz, kulturell kontingent sind. Achtsamkeitsübungen stellen sich aus dieser Perspektive als Selbst-Welt-Modellierungen dar, in denen versucht wird, entlang spezifischer Selbst-Welt-Modelle das Selbst und die Welt zu formen.

Der Begriff der ›Selbst-Welt-Modelle‹ dient in der Arbeit als Scharnier, um die Verflechtung der Achtsamkeitsströmung mit der Kultur der Moderne und mit der spätmodernen Gesellschaft zu analysieren. Zu fragen ist demnach, inwiefern die Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeitsströmung wirkmächtige Selbst-Welt-Modelle der Moderne aktualisieren und wie diese Aktualisierungen in die Logik der spätmodernen Gegenwartsgesellschaft eingebunden sind. Die Arbeit bearbeitet damit im Kern das sozialtheoretische Problem des Verhältnisses von Mikro- und Makroebene am konkreten Beispiel der Achtsamkeitsströmung.

Zwei theoretische Verortungen bilden den Hintergrund dieses Vorhabens: Erstens steht es in der Tradition einer Soziologie der Weltbeziehungen, wie sie jüngst von Hartmut Rosa (2016) entwickelt wurde. Dabei fokussiert die Arbeit aber weniger die sozialphilosophische oder sozialtheoretische Frage nach gelingenden oder misslingenden Weltbeziehungen, sondern verfolgt eine an konkreten kulturellen Praktiken orientierte Analyse. Mit dieser Zentrierung der Untersuchung um die Analyse von kulturellen Praktiken schließt sich die Arbeit, zweitens, einer gegenwärtig umfangreich diskutierten kulturwissenschaftlichen Position an, die sich als Praxistheorie oder Praxeologie versteht und im deutschsprachigen Raum vor allem von Andreas Reckwitz vorangetrieben wurde. Praxeologien interessieren sich gerade für das Ineinandergreifen von Mikro- und Makroebene und berücksichtigen dabei sowohl das kulturelle und soziale Eingebettetsein einzelner Praktiken als auch die Dynamik und Offenheit der Kultur, die sich in konkreten Analysen von Praktiken zeigt (vgl. dazu einschlägig Reckwitz 2003). Die in dieser Arbeit vorgeschlagene analytische Schlüsselkategorie der Selbst-Welt-Modelle erweist sich also als praxeologisierte Analyse von Weltbeziehungen.

Aus diesem praxeologischen Impuls ergibt sich auch die Betonung eines deskriptiven statt normativen Zugangs zu dem umkämpften Begriff ›Achtsamkeit‹. Während in den ›Psy‹-Wissenschaften (vgl. Rose 1996) und Neurowissenschaften, die den Diskurs um Achtsamkeit zweifelsohne hegemonial bestimmen, eine emphatische Affinität zu den Achtsamkeitspraktiken vorherrscht, wird vor allem in feuilletonistischen, aber auch in soziologischen und kulturwissenschaftlichen Beobachtungen eher Skepsis und Ablehnung formuliert. Diese speisen sich zunächst, so lässt sich zumindest vermuten, aus dem Selbstverständnis, wonach sich die Moderne durch eine »ethische Enthaltsamkeit« (Jaeggi 2014: 18) auszeichnet, die sich aus dem liberalen Gebot des Pluralismus und Individualismus ergibt und so zu einer »*Privatisierung des Guten*« (Rosa 2016: 38, Herv. im Original) geführt hat. Die Achtsamkeitsströmung hingegen propagiert spezifische Vorstellungen des gelingenden Lebens und ruft auf, diese durch Achtsamkeitsmeditationspraktiken einzuüben und zu vollziehen.

Vor allem aber entfaltet sich die populäre wie wissenschaftliche Kritik an der Achtsamkeit entlang dreier Vorwürfe: Bei der Achtsamkeit handele es sich, erstens, um eine narzisstische Selbstbezogenheit oder, zweitens, um eine Weltflucht oder gar, drittens, um eine Dynamisierungsressource des Kapitalismus.[7] Diese Kritiken wiederholen bekannte Deutungsmuster. Zunächst ist hier an die Kritik der großen zentripetalen Bewegungen der Moderne zu denken, wie sie etwa in Hegels Kritik an der Romantik als solipsistische, »leere Subjektivität« (vgl. Bohrer 1989b: 142) oder in der Debatte um eine narzisstische Kultur in Folge der 1960er-Jahre und ihren Gegenkulturen (vgl. Taylor 1995) zum Ausdruck kommt. Dann wird Max Webers wirkmächtige Deutung des frühen Buddhismus als weltflüchtige Welthaltung fortgeschrieben (vgl. Weber 2001: 439; vgl. dazu auch Schluchter 1984), mit der Weber bereits in der Tradition der ersten populären Rezeption des Buddhismus durch Arthur Schopenhauers steht (vgl. Breuer 2001: 233). Schließlich speist sich die Kritik an der Achtsamkeit aus der zeitdiagnostischen Mode, in der potenziell kritische Praktiken als letztlich systemstützende Ressourcen des Kapitalismus aufgefasst werden – eine Position, die prominent in dem Buch *Der neue Geist des Kapitalismus* von Boltanski / Chiapello (2003) vertreten wird (vgl. dazu kritisch van Dyk 2009).

Die vorliegende Arbeit hält diese dichotomisierende Verortung der Achtsamkeit zwischen Weltflucht und Selbstbezogenheit und zwischen systemstützend oder -stürzend aus inhaltlichen und sozialtheoretisch-methodologischen Gründen für unzureichend und unproduktiv. Inhaltlich muss differenziert werden, ob alle Praktiken des Selbst notwendigerweise selbstbezogen sind, wie genau größtenteils den Alltag affirmierende Praktiken als weltflüchtig gekennzeichnet werden können oder wie in einem totalitär gedachten Kapitalismus überhaupt störende Momente zu denken wären. Diese Arbeit hat den Anspruch, diese Schwächen durch die präzise Rekonstruktion der in der Achtsamkeitsströmung modellierten Selbst-Welt-Modelle zu beheben.

Die inhaltlichen Gründe führen zu den sozialtheoretisch-methodologischen Gründen für die Ablehnung einer dichotomisierenden Verortung der Achtsamkeit: Die oben genannten Kritiken übergehen tendenziell die Heterogenität der Achtsamkeitsströmung selbst und müssen sich daher dem Vorwurf der Homogenisierung von vielfältiger sozialer Wirklichkeit aussetzen; darüber hinaus spiegelt sich darin eine Marginalisierung der mikrosozialen Ebene wieder. Damit basieren diese Kritikmuster auf einer Logik der Subsumption. Subsumptionen tragen etwa mit den Begriffen ›Weltflucht‹ oder ›Selbstbezogenheit‹ bereits implizit oder explizit eine spezifische Vorstellung der ›Welt‹, von der sich abgewendet, oder des ›Selbst‹, auf das sich bezogen

7 | Zu einem ausführlicheren Forschungsstand vgl. unten, Kapitel 2.

wird, an die Praktiken heran. Durch diese herangetragenen, nicht reflektierten Selbst- und Weltbegriffe gerät die Produktivität von Praktiken aus dem Blick. Nicht nur werden in Praktiken andere Selbst-Welt-*Verhältnisse* modelliert, sondern auch just das, was als ›Selbst‹ und was als ›Welt‹ zu verstehen ist.

Anstatt sich auf eine absteigende oder eine aufsteigende Analyse festzulegen – also *top down* bzw. *bottom up* –, versucht sich diese Arbeit daher in einer Pendelbewegung. In den Achtsamkeitspraktiken das Gesellschaftliche oder Kulturelle aufzuspüren und damit im Konkreten das Allgemeinere im Modus einer Subsumptionsbewegung zu erblicken, wechselt sich ab mit der Herausarbeitung des Neuen, das sich dem Allgemeinen entzieht oder dieses gar stört. Um es kinematografisch auszudrücken: Weder sollen durch ein Close-up die Weite, noch durch eine Totale die wichtigen Details ausgeblendet werden. Vielmehr unternehme ich in dieser Untersuchung den Versuch, heraus- und hereinzuzoomen und häufig eine (für die Detail- oder Panoramaverliebten manchmal unbefriedigende) Zwischenperspektive der Halbtotalen einzunehmen.

Diese Pendelbewegung wird in drei inhaltlichen Teilen ausgeführt, denen ein grundlegender Teil I vorangestellt ist. Diese Grundlegungen umfassen eine kurze Skizze des Forschungsstandes zum Thema Achtsamkeit (Kapitel 2), die Explikation des methodologischen Programms der Analyse von Selbst-Welt-Modellen (Kapitel 3) und einige Anmerkungen zum methodischen Vorgehen (Kapitel 4).

Der erste inhaltliche Teil II wendet sich der Achtsamkeitsströmung zu. Nach einer kurzen Einführung und einer entlang mehrerer Kontexte systematisierenden Bestimmung der Achtsamkeitsströmung (Kapitel 5) werden die in der Achtsamkeitsströmung kritisierten und affirmierten Selbst-Welt-Modelle sowie die als Mittel der Transformation vorgeschlagenen Achtsamkeitspraktiken rekonstruiert. Die Achtsamkeitsströmung lässt sich dabei anhand von drei Selbst-Welt-Modellen der Achtsamkeit systematisieren: ein sezierend-distanziertes Selbst-Welt-Modell (Achtsamkeit I, Kapitel 6), ein interessiert-sorgendes Selbst-Welt-Modell (Achtsamkeit II, Kapitel 7) und ein verfügend-funktionalistisches Selbst-Welt-Modell (Achtsamkeit III, Kapitel 8). Als empirisches Quellenmaterial dienen dabei 14 Bücher, in denen sowohl die Achtsamkeitsmeditationspraktiken angeleitet als auch diskursiv kontextualisiert werden. Die starke Begrenzung der Auswahl begründet sich zum einen in der Aktualität, Dynamik und dadurch letztlich in der Unüberblickbarkeit des Themas, zum anderen erlaubt die Begrenzung, die Texte einer qualitativen Inhaltsanalyse im Modus eines *close-readings* zu unterziehen, um gerade dadurch potenzielle Verschiebungen und Modulationen feststellen zu können.

Obwohl die drei Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeit systematisch unterschieden werden müssen, vereinen sie dennoch zwei Momente: Zum einen verbindet sie

der ethische Anspruch, ein praktisch einzuübendes Modell eines gelingenden und sinnerfüllten Lebens anzubieten, und zum anderen ist ihnen die Obsession mit der unmittelbar erlebten Gegenwart oder Präsenzzeit gemein, wie etwa an der zentralen Stellung der Atmung deutlich wird. Die beiden folgenden Teile III und IV widmen sich jeweils einem dieser Aspekte.

Der ethische Anspruch der Achtsamkeitsströmung wird in Teil III vor dem Hintergrund einer religionssoziologischen und kulturwissenschaftlichen Säkularisierungstheorie der Moderne verortet. Dieser Modernetheorie zufolge zeichnet sich die Moderne gerade nicht durch die Abwesenheit des Religiösen, sondern durch das Ende des christlichen Monopols der Selbst- und Weltdeutung oder, positiv formuliert, durch die Pluralität von Sinngebungsangeboten aus. Diese Pluralität systematisiere ich dabei heuristisch entlang religiös-verzaubernden, naturalistisch-entzaubernden und romantisch-wiederverzaubernden[8] Selbst-Welt-Modellen (Kapitel 10). Die zentrale These besagt dabei, dass die drei zuvor herausgearbeiteten Modelle der Achtsamkeit systematisch mit diesen drei kulturellen Modellen korrelieren und diese jeweils selektiv verarbeiten: die Achtsamkeit I steht dabei am klarsten in der Tradition eines verzaubernd-religiösen »buddhistischen Modernismus« (Bechert 1966), während die anderen beiden Modelle ein ambivalentes Verhältnis zu ihren buddhistischen Quellen auszeichnet (Kapitel 11). Während in allen Achtsamkeitsmodellen eine Auseinandersetzung mit den empirischen Wissenschaften zu beobachten ist, erweisen sich dabei die Achtsamkeit I und III zudem jeweils als selektive und spezifische Aktualisierung des naturalistisch-entzaubernden Selbst-Welt-Modells (Kapitel 12). Die Achtsamkeit II wird hingegen als eine prädominante Aktualisierung des romantisch-wiederverzaubernden Selbst-Welt-Modells analysiert, da hier eine holistische »Transzendenz im Augenblick« (Ebertz 2000) als Reaktion auf die Kritik eines fragmentierten Selbst- und Weltverhältnisses angestrebt wird. Gerade durch die selektive Verarbeitung und Aktualisierung der kulturellen Modelle entstehen kulturell hybride Achtsamkeitsmodelle. In diesen neuartigen Verknüpfungen und der sich daraus ergebenden Mehrdeutigkeit der Achtsamkeit lässt sich, so das schlussfolgernde Fazit, die Popularität der Achtsamkeit begründen, da sich Achtsamkeit in die verschiedenen kulturellen Modelle der Moderne einschreibt und sie somit bedient (Kapitel 14).

---

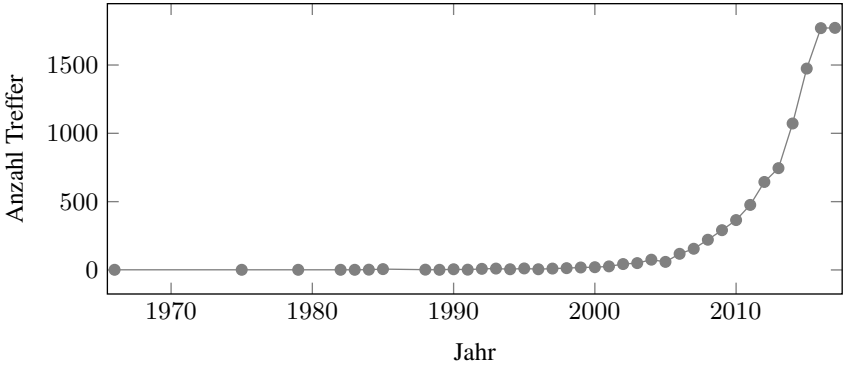
8 | Es sei bereits hier betont, dass ich dieses ›Modell Romantik‹ – so der Titel des DFG geförderten Graduiertenkollegs, in dessen Rahmen die vorliegende Arbeit entstanden ist – mit Simmel, Taylor, Reckwitz, Rosa und anderen als konstitutiv modernes und nicht, wie häufig verkürzend angenommen wird, als ein der Vormoderne verhaftetes Phänomen auffasse, da es sich bei der Romantik um eine einflussreiche zentripetale Bewegung der Moderne handelt.

Im letzten Teil IV wird schließlich der Versuch unternommen, die Obsession der Achtsamkeit mit dem ›Hier und Jetzt‹ zeitsoziologisch zu deuten und die Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeit in eine strukturelle Zeitdiagnose zu überführen. Gerade die Zeitsoziologie eignet sich für das Nachdenken über das Verhältnis von Mikro-Ebene und gesellschaftlicher Makro-Ebene, da gesellschaftliche Zeitverhältnisse eine scheinbar unsichtbare normative Kraft entwickeln (vgl. Rosa 2005a). Ich werde in diesem Teil von der Zeitdiagnose und der modernetheoretischen Position einer sozialen Beschleunigung ausgehen – eine Diagnose, die auch in der Achtsamkeitsströmung als prominente Krisendiagnose verhandelt wird. Die Achtsamkeitsströmung wird dabei als Reaktion auf eine durch Raum- und Zeitschrumpfung entstehende gefüllt-bedrängte Gegenwart (Kapitel 16) gedeutet. Letztere geht einher mit der Produktion drohender Langeweile, einem qualvollen Selbst-Welt-Verhältnis, das sich aber erst aus einem sich nach intensiver Welterfahrung sehnenden Selbst verstehen lässt (Kapitel 17). In dieser von mir als Präsentismus bezeichneten spätmodernen Situation verorte ich Achtsamkeit neben der spielerischen Ausgelassenheit und driftenden Verlassenheit als achtsame Gelassenheit (Kapitel 18). Abschließend wird im schlussfolgernden Fazit nach der Funktion und dem Dynamisierungspotenzial dieser Gelassenheit in der Beschleunigungsgesellschaft gefragt (Kapitel 19).

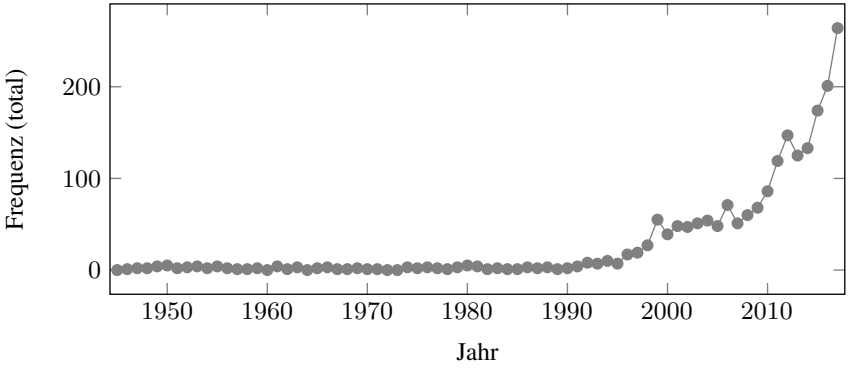
In Zentrum dieser Arbeit steht damit die Achtsamkeitsströmung und die Frage danach, wie sich ihr Verhältnis zur Kultur der Moderne und der spätmodernen Gesellschaft bestimmen lässt. In den abschließenden Betrachtungen bündeln sechs Thesen die Ergebnisse der Arbeit. Die Achtsamkeitsströmung konstituiert sich im Kern über das Versprechen eines alternativen Lebensvollzugs und produziert in der Tat spezifische Variationen und Modulationen der modernen Kultur und der spätmodernen Gesellschaft. Sie scheint diese aber nur auf Kosten von radikal psychologisierter und essentialisierter Selbst-Welt-Modelle erfüllen zu können, die drohen, zu einer politischen Sprachlosigkeit zu führen.

Die Arbeit versteht sich also, neben der methodologischen Erprobung der erwähnten praxeologischen Perspektive der Halbtotalen, als ein Beitrag zur kulturwissenschaftlichen Beforschung der Achtsamkeit, als religionssoziologisch interessierte Arbeit zum Fortleben und der Transformation des Religiösen in der Moderne und als Erweiterung und Konkretisierung der zeitsoziologischen Modernetheorie der sozialen Beschleunigung. Sie begreift sich zudem als eine normativ enthaltsame Analyse, die dennoch eine Hoffnung und damit kritische Konnotation enthält: dass nämlich die sozialwissenschaftliche Reflexion kritische Impulse für die gesellschaftliche Selbstverständigung liefert.

Abbildung 1: Verlaufskurven zur Illustration der Popularisierung der Achtsamkeit seit Mitte des 20. Jahrhunderts. Vor allem seit den 2000er-Jahren ist ein rasanter Anstieg zu beobachten.



(a) Anzahl der Treffer zum Stichwort ›mindfulness‹ auf web of science *zwischen 1965 bis 2017 (Daten auf Grundlage einer Suchanfrage vom 20.6.2018).*



(b) Die DWDS-Wortverlaufskurve von 1945 bis 2017 für ›Achtsamkeit‹ aus dem DWDS-Zeitungskorpus, der aus überregionalen Tages- und Wochenzeitungen besteht, wurde erstellt durch das Digitale Wörterbuch der deutschen Sprache, https://www.dwds.de/r/plot?view=2&corpus=zeitungen&norm=abs&smooth=line&genres=0&grand=1&slice=1&prune=0&window=0&wbase=0&logavg=0&logscale=0&xrange=1945%3A2017&q1=Achtsamkeit, abgerufen am 28.11.2019 (eigene Darstellung, J.S.).

Teil I

Grundlegungen

2 Forschungsstand

Es überrascht angesichts der Popularisierung des Themas Achtsamkeit nicht, dass neben der psychologischen und neurowissenschaftlichen Beforschung[1] von Achtsamkeitspraktiken auch Arbeiten entstanden sind, die die Achtsamkeitsströmung als kulturelles Phänomen bearbeiten. Von den zahlreichen Beschreibungsversuchen und Deutungsvorschlägen im Feuilleton abgesehen,[2] lassen sich diese Arbeiten entlang dreier Dimensionen systematisieren, nämlich danach, welche Stellung der Achtsamkeit im Rahmen der Arbeiten zukommt, wie differenziert die Achtsamkeitsströmung behandelt wird, und welche Haltung ihr gegenüber eingenommen wird. Im Folgenden werden nicht einzelne Arbeiten nacheinander vorgestellt, sondern es steht die Ordnung des Forschungsfeldes entlang dieser drei Dimensionen, zwischen denen sich die jeweiligen Arbeiten verorten lassen, im Vordergrund.

---

1 | Wie in den folgenden Teilen II und III argumentiert wird, ist diese medizinische, neurowissenschaftliche und psychologische Beforschung der Achtsamkeit als verstärkende Bedingung der Popularisierung zu verstehen. Für einen Überblick der Ergebnisse medizinisch-psychologischer Achtsamkeitsforschung sei auf die populärwissenschaftliche Überblicksarbeit *Altered Traits* verwiesen, die von den Protagonisten dieses Forschungszweiges, Daniel Goleman und Richard J. Davidson (2017), geschrieben wurde. Vgl. auch den Sammelband *Achtsamkeit*, der von Zimmermann / Spitz / Schmidt (2012) herausgegeben wurde. Ein instruktiver Überblicksartikel zur psychologischen und neurowissenschaftlichen Beforschung findet sich auch bei van Dam et al. (2018). Zur Analyse der öffentlichen Kommunikationsstrategien der neurowissenschaftlichen Ergebnisse durch Protagonist*innen der Achtsamkeit vgl. Eklöf (2015).

2 | Vgl. nur als Beispiele der bekannteren überregionalen Magazine und Zeitungen »Deckung!« von Bergmann (2017) in der *brand eins*, »Buddhismus to go« von Brauck / Nezik (2013) im *Der Spiegel*, »Achtung, Achtsamkeit!« von Balk (2016) in der *Frankfurter Allgemeine Zeitung* oder »Buddha to go« von Rutenberg (2018) im *Zeitmagazin*.

In Bezug auf die Stellung der Achtsamkeit reicht die Spannweite von einer illustrativen Funktion bis hin zu Arbeiten, die sich exklusiv dem Thema widmen. Erstere findet sich etwa in kulturwissenschaftlichen oder soziologischen Untersuchungen, in denen Meditationspraktiken, und bisweilen konkret Achtsamkeitspraktiken, als Beispiele für die zu exemplifizierenden Theorien oder Thesen – etwa die Beschleunigungstheorie oder die These einer zunehmend emotionalisierten und ästhetisierten Lebensführung – herangezogen werden (vgl. etwa Rosa 2016: 715; Nowotny 2016: 50ff.; bzw. Reckwitz 2017a: 194). Bezüglich letzteren ist zum einen die Studie *Mindful America* von Wilson (2014) und das *Handbook of Mindfulness* von Purser / Forbes / Burke (2016a) zu nennen. Zwischen der illustrativen und der exklusiven Behandlung des Themas sind religionswissenschaftliche Studien anzusiedeln, in denen die Achtsamkeitsströmung als Fortgang und Steigerung der Transformation des Buddhismus in der Moderne umfangreicher behandelt wird (vgl. etwa McMahan 2008: 215ff.; Braun 2013: 162ff.; Figl 2016: 213ff.). Die vorliegende Arbeit verortet sich in dieser Dimension als eine um die Achtsamkeitsströmung zentrierte Untersuchung, die davon ausgehend bereits vorhandene Deutungsvorschläge der Untersuchung verschiedener Disziplinen verarbeitet.

Mit Blick auf die zweite Dimension unterscheiden sich die Arbeiten beachtlich darin, wie differenziert die Achtsamkeitsströmung in den Blick genommen wird. Während manchmal undifferenziert von ›der‹ Achtsamkeit die Rede ist (etwa bei Reckwitz 2017a: 194; Rosa 2016: 175), werden meist selektiv spezifische Formen, Kurse oder Autoren behandelt (beispielsweise bei Weber 2016: 130; Binder 2012). In den sich exklusiv der Achtsamkeitsströmung zuwendenden Arbeiten wird das Thema hingegen breiter und differenzierter behandelt, wie etwa bei Wilson (2014). Diesem Differenzierungsbestreben schließe ich mich in dieser Arbeit an. Damit soll die Gefahr einer Homogenisierung der Achtsamkeitsströmung und die unzulässige Verallgemeinerung, die eine spezifische Ausprägung der Achtsamkeit mit der Achtsamkeitsströmung identifiziert, vermieden werden.

Bedeutsam für die vorliegende Arbeit ist jedoch vor allem die dritte Dimension: die der Achtsamkeitsströmung entgegengebrachte Haltung. Bei dem Durchgang durch die Forschungsliteratur fällt auf, dass es sich bei der Achtsamkeitsströmung um einen, bei aller inhaltlichen Variation, umkämpften und kontrovers diskutierten Untersuchungsgegenstand handelt. Sympathie und Abneigung, Hoffnung und Skepsis, Affirmation und Kritik stehen sich dabei gegenüber.

In affirmativer Absicht bringt etwa Gernot Böhme (2016: 22) Achtsamkeit als Ausgleich zu dem von ihm analysierten »ästhetischen Kapitalismus« ins Spiel und Harald Welzer bezeichnet Achtsamkeit als eine der »Maximen für den Weg in die reduktive Moderne« (Welzer 2015: 141). Ähnlich dazu wird Achtsamkeit von Andre-

as Weber (2016: 130) als Teil einer neuen und von ihm beschriebenen »Kultur des Lebens« in Anspruch genommen. In pädagogischen Ansätzen findet sich als Beispiel die Bezeichnung der Achtsamkeit als »liberatory practice in queer anti-opression pedagogy« (vgl. Berila 2016).[3] Diesen Ansätzen ist gemein, dass sie die Achtsamkeitspraktiken im Dienste der jeweiligen emphatisch vertretenen theoretischen Ansätze deuten und damit eine ihnen gegenüber affirmative Haltung einnehmen.

Demgegenüber wird die Achtsamkeitsströmung jedoch auch vielfach problematisiert und kritisiert: Der britische Historiker Theodore Zeldin etwa bezeichnet Achtsamkeit in einem Interview als einen »Tranquilizer«: »Meditation löst keine sozialen Probleme, doch diese sind die Ursache von Angst und Stress.« (Figl 2017) Ähnlich dazu äußert sich der Soziologe Hartmut Rosa in einem Interview (vgl. Stratmann 2016). Der Vorwurf lautet demnach, dass es sich bei den Achtsamkeitspraktiken um eine Form der »Selbstbezogenheit«[4] oder des Narzissmus handele, die entsprechend zu einer Entpolitisierung führen würden (vgl. auch Blei 2017).[5] Achtsamkeit bestehe so in einer Flucht vor den gesellschaftlichen Unbehaglichkeiten und in einer vermeintlich tröstenden Zuflucht im Inneren des Selbst.

Der in der bisher genannten kritischen Forschungsliteratur artikulierte, letztlich moralische Vorbehalt gegenüber der Achtsamkeitsströmung, sie ignoriere die soziale und politische Welt, wird in anderen Ansätzen im Kontext neoliberaler Psychotechniken analysiert. Hier wird die Deutung der Achtsamkeit als ein Rückzug ins Selbst aus foucaultscher Perspektive als Zeichen für und Quelle der neoliberalen Verfassung der gegenwärtigen Gesellschaften gelesen. In dieser Deutung bringen Achtsam-

---

3 | Für die Erforschung der Achtsamkeit im pädagogischen Kontext sei auch der Sonderforschungsbereich 1015 »Muße. ›Grenzen, Raumzeitlichkeit, Praktiken‹«, der an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg eingerichtet wurde, erwähnt, in dessen Rahmen auch Achtsamkeit, wenngleich aus psychologischer Perspektive, im schulischen Kontext erforscht wird (vgl. Gouda et al. 2016; Gimmel / Keiling 2016).

4 | So etwa im Titel des Vortrags *Achtsamkeit und Selbstbezogenheit – eine Kritik aus gesellschaftspolitischer Sicht*, den Hartmut Rosa am 27.10.2016 an der Universität Hamburg gehalten hat (nachzuschauen unter https://lecture2go.uni-hamburg.de/l2go/-/get/v/20412 zuletzt geprüft am: 25.06.2018).

5 | Diese Kritikform ist auch im Feuilleton populär: In seinem Pamphlet bringt Bergmann (2017) in der *brand eins* diese Kritik wie folgt auf den Punkt: Achtsamkeit sei ein »Tanz ums Ich« (ebd.: 53). Ebenso pointiert bis plakativ heißt es in einem Artikel auf *Zeit Online* über achtsame Ausmalbücher in Anlehnung an Adorno: »Das bunte Leben im falschen« (Weihser 2016). Auf *Spiegel Online* spricht Margarete Stokowski in ihrer Kolumne »Geil, Resignation!« der Achtsamkeit den Status einer »tröstenden Kulturtechnik« zu.

keitspraktiken ein neoliberales Selbst hervor, ein »*responsible, autonomous, choosing individual who dedicates themselves to a lifelong project of self-improvement and self-discipline*« (Arthington 2016: 87, Herv. im Original). Eine solche Selbstoptimierung durch Achtsamkeitspraktiken reproduziere demnach die neoliberale Verfassung der Spätmoderne, indem die Achtsamkeitspraktiken auf der Annahme eines radikal selbstverantwortlichen Subjekts basieren und dieses einüben.[6] Diese Kritik besagt folglich nicht nur, dass es sich bei der Achtsamkeitsströmung um eine Reaktion auf, sondern um die Fortsetzung makrogesellschaftlicher Logiken mit nur scheinbar anderen Mitteln handelt. Kritisiert wird demnach eine vermeintliche Homologie.[7] Die Kritik an der Achtsamkeit spannt sich somit zwischen dem Vorwurf der *Flucht vor* und der funktionalen *Passung zu* den gesellschaftlichen Verhältnissen auf. Im Kern behandelt also die Kritik der Achtsamkeitsströmung, wie auch die zuvor angeführte Affirmation, die im Zentrum dieser Arbeit stehenden Fragen nach dem Verhältnis der Achtsamkeitspraktiken zur spätmodernen Gesellschaft und nach dem Verhältnis der in der Achtsamkeitsströmung modellierten Formen des Selbst zur Welt.

Eine Zwischenposition zu diesen affirmativen und kritischen Analysen, die gleichzeitig Elemente beider Positionen enthält und als eine kritische Affirmation bezeichnet werden kann, findet sich in der ›McMindfulness-Debatte‹. Diese entwickelte sich im Anschluss an einen von Purser / Loy (2013) in der *Huffington Post* veröffentlichten Artikel »Beyond McMindfulness« und kumuliert in dem umfangreichen Sammelband *Handbook of Mindfulness*, das von Purser / Forbes / Burke (2016a) herausgegeben wurde und sich als erste umfassende kritische Auseinandersetzung mit der

6 | Vgl. auch zur Nennung der Achtsamkeit im Zuge der Analyse neoliberaler Glückstechniken Duttweiler (2007: 185, 204), zur Kritik der Achtsamkeit als Form der Selbstoptimierung Madsen (2015: 47ff.) und im Kontext der Debatte des Lifeloggings Wiedemann (2016: 72).

7 | In dieser Homologie-Kritik lassen sich auch andere Analysen nennen. So analysiert Barker (2014) Achtsamkeit innerhalb der Diagnose einer Ausdehnung der Medikalisierung. Durch die von Jon Kabat-Zinn forcierte Rekontextualisierung der Achtsamkeit als »meditation-as-medicine« wird diese zu einem berechenbaren und abrechenbaren Produkt der Gesundheitsindustrie (dazu Hickey 2010: 178; Wilson 2014: 75ff., 133ff.). Auch Rosa (2016: 666) illustriert anhand der Achtsamkeit eine »Resonanzverdinglichung«, die per Definition unverfügbare Resonanzerfahrungen instrumentell herzustellen versuche und damit Ausdruck der modernen Entfremdungstendenz sei. Reckwitz (2017a: 194) sieht dabei schon die Sehnsucht nach dieser Resonanz, wie sie in der Achtsamkeit zum Ausdruck komme und nicht erst deren Verdinglichung als zu problematisierendes Symptom der Spätmoderne.

Achtsamkeitsströmung versteht.[8] Die Debatte stellt eine interne Auseinandersetzung dar, in der spezifische Achtsamkeitspraktiken und Verwendungsweisen, vor allem die medizinische Implementierung durch Jon Kabat-Zinn, kritisiert und andere verteidigt und bejaht werden. Dabei wird mit der Dichotomie zwischen einer ›richtigen‹, ›guten‹ oder ›wahren‹ Achtsamkeit und einer ›falschen‹ oder ›verkommenen‹ Version derselben, so etwa zwischen einer »critical mindfulness« und einer »neoliberal McMindfulness« oder zwischen einer »traditional« und »secular mindfulness«, operiert.[9] Die Verteidigung des ›Eigentlichen‹, wie diese Operation genannt werden könnte, lässt sich als ein Versuch verstehen, die Deutungshoheit der Achtsamkeit aus buddhistischer Perspektive nicht zu verlieren, da die Protagonisten der McMindfulness-Debatte selbst praktizierende Buddhisten sind (vgl. dazu auch Valerio 2016). So schreiben die Herausgeber des Sammelbands etwa: »[E]ach of the contributors of this volume *deeply care* about the dissemination and practice of mindfulness in society[.]« (Purser / Forbes / Burke 2016b: ix, Herv. im Original) McMindfulness erscheint hier als ein ›Teufelspakt‹ (»faustian bargain«), indem eigentlich befreiende Praktiken für unternehmerische Produktivität missbraucht werden, anstatt die soteriologische Ausrichtung des Buddhismus als moralisches Gebot zu befolgen (vgl. Purser / Loy 2013; auch Purser / Forbes / Burke 2016b: viif.):

»Rather than applying mindfulness as a means to awaken individuals and organizations from the unwholesome roots of greed, ill will and delusion, it is usually being refashioned into a banal, therapeutic, selfhelp technique that can actually reinforce those roots.« (Purser / Loy 2013)

Damit bleibt die Grundlage der Kritik buddhistisch, indem sie auf der moralischen Abwertung der im Buddhismus als negativ betrachteten Geisteszustände basiert (siehe unten, Teil II, vgl. dazu auch Hyland 2016).

---

8 | Es muss hierbei darauf hingewiesen werden, dass zuvor bereits Bazzano (2014a) den Sammelband *After Mindfulness* veröffentlichte, der aus einem Meditationsretreat hervorging und aus buddhistischer Perspektive das folgende Ziel hat: »to bring critical evaluation, as well as appreciation, of mindfulness« (Bazzano 2014b: ix). Auch dieser Sammelband arbeitet sich an der psychotherapeutisch-kognitionswissenschaftlichen Durchsetzung der Achtsamkeit ab. Gleichzeitig sieht Bazzano Anzeichen für einen in der Achtsamkeitsströmung mitangestoßenen »affective turn«, wie er in Anschluss an Barthes, Derrida und Deleuze formuliert (vgl. ebd.: x).

9 | Diese Dichotomie wird ebenfalls von Purser (2015: 23f., 42f.) kritisiert, der vor allem sein Augenmerk auf die Kritik der Gleichsetzung buddhistischer Praxis mit Achtsamkeit wie auch das kritische Hinterfragen sozialer Bedingungen für erlebtes Leiden als Teil der Achtsamkeitspraxis und -diskussion fordert.

Diese in der buddhistischen Moral fundierte Kritik einer verkommenen Achtsamkeit wird dabei – auch unter Rückgriff auf den Begriff des Neoliberalismus (vgl. Payne 2016: 148; aber auch King 2016: 39) – mit einer Kapitalismuskritik verbunden und mündet im bereits ausgeführten Vorwurf der sozial-politischen Ignoranz (Purser / Forbes / Burke 2016b: xvii).[10] Vertreter*innen der McMindfulness-Debatte lehnen daher eine spezifische Form der Achtsamkeit, die McMindfuness, aus den analogen Gründen zu den zuvor ausgeführten kritischen Analysen ab: der Rückzug ins Selbst und eine Ignoranz der sozialen Welt. Hingegen wird eine kritische Achtsamkeit, die über soziale Verhältnisse reflektiert, affirmiert – manchmal unter dem Rückgriff auf die buddhistische Formulierung der ›Richtigen Achtsamkeit‹ (Pāli: *sammā-sati*; Sanskrit: *samyak-smṛti*) (vgl. Purser / Milillo 2014).[11]

Neben dieser Affirmation, Kritik und kritischen Affirmation der Achtsamkeitsströmung gibt es eine weitere Haltung, die sich sowohl der Affirmation als auch der Kritik enthält. Hier wird der Versuch unternommen, die Transformation buddhistischer Praktiken hin zu der populären Achtsamkeit historisch nachzuvollziehen (vgl. Wilson 2014; McMahan 2008) oder in qualitativer Feldforschung etwa nach der mikrosoziologischen Bedeutsamkeit des Schweigens (vgl. Pagis 2009, 2010) oder den Formen der in Achtsamkeitspraktiken hervorgebrachten Subjektivitäten in spezifischen Kontexten zu fragen.[12] Besonders erweisen sich für die folgende Arbeit

---

10 | So schreiben die Herausgeber des Sammelbandes das Folgende: »The unspoken assumption here is that there is nothing inherently dysfunctional with capitalism itself; rather, we simply are not mindful or resilient enough as individuals to be fully functioning, authentic, and happy human beings. The mindfulness revolution promises to bring relief and resolution to individuals debilitated by the demands of late capitalism, but without any political agenda, or any substantial challenge to the institutional structures which enable capitalism to inject its toxicity system-wide.« (Purser / Forbes / Burke 2016b: xvii)

11 | Ein guter Überblick über die Debatte zwischen der Kritik einer McMindfulness und deren Verteidigung ist in der »Meta-Kritik« Zack Walshs zu finden (vgl. Walsh 2016). Dass die Rezeption Foucaults auch dazu dienen kann, nach Spielräumen der Freiheit zu suchen, sei mit dem Verweis auf Ng (2016) verdeutlicht, der die Analyse der Mikrophysik der Macht nutzt, um Raum zu schaffen für eine kritische »Mindfulness of Critique«. Hier ist auch Carvalho (2013) mit seiner Dissertation »Performing Meditation« zu nennen, der Foucaults Konzept der ›Technologien des Selbst‹ verwendet, um die abweichende Produktivität der konkreten ausgeübten Praktiken zu betonen (vgl. ähnlich dazu auch Binder 2012).

12 | So erforscht Michal Pagis (2009; 2010) das Schweigen in der Tradition Goenkas und Stefan Binder (2012) die Produktivität von Subjektivität und Welt in den Achtsamkeitspraktiken in der Tradition Nhat Hanhs (ähnlich auch Carvalho 2013).

diejenigen Studien als anschlussfähig, die das Fortwirken kultureller Muster in der Achtsamkeitsströmung untersuchen (vgl. etwa Arat 2017; McMahan 2008; Rosenthal 2019), Achtsamkeit in den Kontext moderner Sinnsuche und Sakralisierungtendenzen stellen (vgl. Gugutzer 2016: 147; auch Figl 2016: 231f.; Brown 2016; Nehring / Ernst 2014) oder sie in Bezug auf die gegenwärtige Beschleunigungsgesellschaft deuten (vgl. Schröder 2009: 251; Heschel 2018; Nowotny 2016: 50, 53).[13] Hierbei steht nicht die Analyse der Flucht vor den gesellschaftlichen Verhältnissen oder eine These der Homologie, sondern die deskriptive Beschreibung der kulturellen Praktiken im Vordergrund.

Der Anspruch der vorliegenden Arbeit ist es, die bereits erschienenen Analysen zu verwenden, dabei aber drei Aspekte zu betonen: Erstens wird die Achtsamkeitsströmung ins Zentrum gerückt, anstatt sie nur illustrativ zu behandeln. Damit soll sie, zweitens, möglichst differenziert statt nur selektiv bearbeitet werden. Dadurch wird erhofft, übersimplifizierende Deutungs- und Vereindeutigungsversuche vermeiden zu können. Die präzise und differenzierte Analyse der Achtsamkeitsströmung und die Frage ihrer Verwobenheit mit der Moderne wird möglich, wenn die der kontroversen Haltung gegenüber der Achtsamkeitsströmung zugrundeliegende Frage nach dem in den Achtsamkeitspraktiken produzierten Verhältnis zwischen Selbst und Welt präzisiert wird. Dazu ist zu analysieren, was jeweils – in der Achtsamkeitsströmung, aber auch in der modernen Kultur und der spätmodernen Gesellschaft – als Selbst, Welt und Selbst-Welt-Verhältnis modelliert wird. Drittens wird dem umkämpften Untersuchungsgegenstand zum Trotz, den zuletzt genannten Ansätzen folgend, eine enthaltsam-deskriptive Haltung der Achtsamkeitsströmung gegenüber eingenommen, anstatt ihr (oder spezifischen Ausprägungen) grundsätzlich affirmativ oder kritisch zu begegnen. Indem aber die Achtsamkeitsströmung in der vorliegenden Arbeit kulturalisiert und soziologisiert wird, enthält sie nichtsdestotrotz eine kritische Konnotation: Sie relativiert das akulturelle und asoziale Selbstverständnis der Achtsamkeitsströmung. Aus der in dieser Arbeit vertretenen Perspektive gibt es weder ein ›richtiges Selbst‹ noch eine ›eigentliche Welt‹, sondern nur historisch gewachsene, kulturell kontingente, gesellschaftlich geprägte und sich in konkreten Praktiken aktualisierende ›Selbst-Welt-Modelle‹. Dieser analytische Schlüsselbegriff wird nun im folgenden Kapitel näher bestimmt.

---

13 | Es sei hier auch auf den Artikel »Auf dem Weg in eine achtsame Gesellschaft« von Thea Boldt (2014) verwiesen. Dieser entpuppt sich jedoch eher als historische Hinführung und Beschreibung der Verbreitung des Buddhismus im Westen, als eine Bearbeitung der im Titel zu vermutenden Frage – nämlich nach der Verflechtung von Achtsamkeit und Gesellschaft – zu liefern.

3 Sozialtheoretische Verortung: Kulturelle Selbst-Welt-Modelle

Mit dem Begriff der ›kulturellen Selbst-Welt-Modelle gelingenden Lebens‹ wird in diesem Kapitel nun der analytische Schlüsselbegriff dieser Arbeit eingeführt, den ich meist verkürzt als ›Selbst-Welt-Modelle‹ bezeichne. Dieser Begriff bedarf der Explikation verschiedener Elemente: Was wird hier unter einem ›Selbst‹, was unter der ›Welt‹ und was unter den diese beiden Elemente verbindenden ›Selbst-Welt-Beziehungen‹ verstanden? Was qualifiziert diese Modelle als Modelle gelingenden Lebens? Nachdem die drei Elemente oder Submodelle des analytischen Schlüsselbegriffs bestimmt wurden, werden die Selbst-Welt-Modelle in einer kulturwissenschaftlichen Praxistheorie fundiert (Kapitel 3.2). Kulturelle Praktiken dienen, so die im Folgenden entwickelte Position, als Träger der Selbst-Welt-Modelle. Dabei ist das Ziel, eine praxeologisch informierte Soziologie der Selbst-Welt-Modelle zu begründen, die sowohl das Vorgeformt-Sein als auch die formende Kraft von Praktiken in den Blick nimmt.

3.1 Selbst-Welt-Modelle

Mit dem analytischen Begriff der Selbst-Welt-Modelle rücken die in der Achtsamkeitsströmung verhandelten und durch sie vorgeschlagenen, angeleiteten und ausgeübten Achtsamkeitsmeditationspraktiken affirmierten Modelle des ›Selbst‹, der ›Welt‹ und des ›Selbst-Welt-Verhältnisses‹ in den Fokus der Arbeit. Um diesen Zugang zu verdeutlichen, seien erneut die in der Einleitung angeführten Vignetten herangezogen: Während etwa in der ersten beschriebenen Vignette, der *vipassanā*-Meditation des Theravāda-Buddhismus, die Meditationsübung dazu dient, die Vergänglichkeit der Welt und die Illusion eines stabilen Selbstkerns durch eine genaue

und regungslose Beobachtung der Erfahrungsinhalte zu erkennen, so zeigt sich in der zweiten Vignette, der *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), ein anderes Bild. Hier wird vielmehr ein Verhältnis zu sich selbst und der Welt eingeübt, in dem ein Zugang zu der Lebendigkeit der Welt und zum ›eigentlichen‹, ›wahren Selbst‹ etabliert werden soll. Die Achtsamkeitsströmung umfasst also verschiedene Selbst-Welt-Modelle, da in ihr je nach der Ausrichtung unterschiedliche Submodelle – Selbstmodell, Weltmodell und Selbst-Welt-Beziehungsmodell – modelliert werden.

Um die Heterogenität in den Blick zu bekommen, wird im Folgenden eine Definition der Selbst-Welt-Modelle vorgeschlagen, in der diese minimal inhaltlich bestimmt werden. Auch die Trennung der drei Elemente oder Submodelle ist dabei analytischer und nicht empirischer Natur, da sich diese in konkreten Untersuchungsgegenständen aufs innigste verwoben erweisen. Die Selbst-Welt-Modelle werden daher nicht objektivistisch oder anthropologisch, sondern strickt subjektivistisch-phänomenologisch und konstruktivistisch zu bestimmen versucht. Die Selbst-Welt-Modelle erscheinen somit als historisch kontingente Formen des In-der-Welt-Seins. Das Selbst-Welt-Modell der einen Achtsamkeitspraktiken ist dabei in keiner Weise ›wahrer‹ oder ›realistischer‹ als das anderer Achtsamkeitspraktiken, sondern alle Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeitsströmung sind als historisch und kulturell spezifische und in diesem Sinne als real gegebene Modellierungen aufzufassen.

Das ›Selbst‹

Der Begriff des ›Selbst‹[1] ist ein umfangreicher und in unzähligen wissenschaftlichen Debatten diskutierter Begriff, der auf viele andere Konzepten wie ›Identität‹ oder ›Subjekt‹ verweist. Vor allem am Konzept des Subjekts wird die spannungsgeladene Diskussion der vergangenen Jahrzehnte in der Kulturwissenschaft und Soziologie deutlich. Während auf der einen Seite in poststrukturalistischen Kreisen der ›Tod des Subjekts‹ verkündet wird (dazu prägnant Reckwitz 2008a: 11ff.), rücken Analysen zum Subjekt seit den 1970er-Jahren vermehrt in den Fokus der Sozialwissenschaften, so dass Alkemeyer / Budde / Freist (2013: 10) gar von »Subjekt-Konjunkturen« sprechen.

Diese unversöhnlich erscheinende Spannung wird jedoch abgeschwächt, wenn man sich vergegenwärtigt, von welchem ›Subjekt‹ gesprochen, welches abgelehnt

1 | Im Folgenden werde ich von ›Selbstbegriff‹ sprechen, wenn es darum geht, die hier vorgeschlagene minimal-inhaltliche Konzeption des ersten Elements der Selbst-Welt-Modelle darzulegen. Die durch diese begriffliche Lupe erfassten inhaltlichen Füllungen bezeichne ich dann als Modellierungen des Selbst oder als Selbstmodelle.

und welches untersucht wird: Die provokante und programmatische subjektkritische Diskussion wurde vor allem von poststrukturalistischen Denker*innen, etwa von Foucault oder Barthes, vorangetrieben und steht damit in einer Tradition, die von Nietzsche über Freud bis hin zur phänomenologischen Strömung reicht (vgl. zur poststrukturalistischen Kritik Reckwitz 2008a: 19ff.). Die Kritik dieser Ansätze entzündet sich vor allem an einer Substanzialisierung des Subjekts (vgl. Rosa 1998: 57f., 2016: 61f.), wie sie in der klassischen neuzeitlichen Subjektphilosophie vorzufinden ist. Dieses »klassische Subjekt«, wie es Andreas Reckwitz nennt,

> »erscheint als eine irreduzible Instanz der Reflexion, des Handelns und des Ausdrucks, welche ihre Grundlage nicht in den kontingenten äußeren Bedingungen, sondern in sich selber findet. Das klassische Subjekt ist als Ich eine sich selber transparente, selbstbestimmte Instanz des Erkennens und des – moralischen, interessegeleiteten oder kreativen – Handelns. Das klassische Subjekt erhält seinen Kern in bestimmten mentalen, geistigen Qualitäten, die zugleich Ort seiner Rationalität sind.« (Reckwitz 2008a: 12)

Es ist eben jenes von Descartes ausgehende und in der kantischen und nachkantischen Philosophie des deutschen Idealismus – aber ebenso das in der angelsächsischen liberalen politischen Theorie eines Lockes oder Hobbes (vgl. ebd.: 11) – modellierte Subjekt, das sich als Gegenstand der poststrukturalistischen Kritik ausgesetzt sah. Das Subjekt als Zentrum, Ausgangspunkt und Vereinigungsinstanz – kurzum: das autonome Subjekt – wird in diesen Analysen als überaus fragwürdig angesehen (vgl. auch Alkemeyer / Budde / Freist 2013: 21).

Während also die Subjektphilosophie die Autonomie des Subjekts setzt[2] und verteidigt, betonen kultur- und soziologische Ansätze ab der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts dementsprechend das Subjekts als Unterworfenes.[3] Statt die Autonomie zu setzen, analysiert etwa Foucault die Unterwerfung unter eine strikte Disziplin als Bedingung des modernen Menschen (vgl. Foucault 2013). Dem in sich selbst zentrierten Subjekt wird nun ein von gesellschaftlichen Strukturen geformtes Subjekt entgegengestellt, weshalb Reckwitz (2008a: 13) hier von einer »Dezentrierung des Subjekts«

---

2 | Mit diesem Verb klingt freilich Fichtes Diktum aus seiner *Grundlage der gesamten Wissenschaftslehre* an: »Das Ich *setzt sich selbst*, und es *ist*, vermöge dieses bloßen Setzens durch sich selbst[.]« (Fichte 1988: 16, Herv. im Original)

3 | Illustrativ für diese Verschiebung ist die zweite Bedeutung des Begriffs ›Subjekt‹, wie es die englische Phrase ›to be subjected to something‹ als ›etwas ausgesetzt sein‹ andeutet (vgl. zu dem Beispiel Reckwitz 2008a: 14).

spricht. In dieser Denzentrierung ›stirbt‹ also das auf Zentrierung ausgelegte klassische Subjekt.

Eine solche Perspektive der Auflösung ermöglicht jedoch, positiv gewendet, das Subjekt im Plural denken zu können und so verschiedene Formen des Subjekts auszumachen – etwa ein bürgerliches oder ein gegenkulturelles romantisches Subjekt (vgl. Reckwitz 2006). Dementsprechend definiert Reckwitz auch das Subjekt als »sozial-kulturelle Form, in der das Individuum als körperliche und psychische Einheit zu einem gesellschaftlich verständlichen und akzeptablen Wesen wird.« (Reckwitz 2015: 288) Dem Subjekt kommt nun nicht mehr primärer, sondern sekundärer, ein »nachgeordnet[er]« (Alkemeyer / Budde / Freist 2013: 21) Status zu. Anstelle des abgelehnten klassischen Verständnisses des Subjekts wird nun von dem Subjekt als Ergebnis eines gesellschaftlichen Produktionsprozesses, der Subjektivierung, gesprochen.

Die vorliegende Arbeit schließt sich dieser Kritik des universalen, autonomen Subjekts an und möchte die Pluralität und historisch-kulturelle Kontingenz der »Subjektformen« oder »Subjektmodelle« (Reckwitz 2006: 34ff. bzw. 16 und passim) betonen (zum ›kontingenten Subjekt‹ vgl. auch Reckwitz 2015: 288; Rosa 1998: 58). Aber anstelle einer Vorstellung der Subjektivierung als monokausalem Passungsvorgang, wird hier im Anschluss an Charles Taylors hermeneutisches Werk, an Hartmut Rosas Fortführung desselben und, wie weiter unten deutlich werden wird, im Anschluss an praxistheoretische Ansätze die These vertreten, dass sich das Subjekt notwendig auch durch Selbstdeutungsprozesse konstituiert, die aber wiederum nicht akulturell gedacht werden. Aus dem ›Tod‹ des autonomen Subjekts folgt nicht zwangsläufig, um es pointiert zu formulieren, die Gleichsetzung des Subjekts mit einem Stein, der beliebig verschoben, bearbeitet und moduliert werden kann.

Eine solche, um die Kritik des klassischen Subjekts informierte Perspektive, muss demnach eine minimale Definition des Subjektseins anbieten können.[4] Für eine solche bietet sich die Fähigkeit zur Reflexivität an. Diese muss angenommen werden, um überhaupt ein Subjekt denken zu können, das sich nicht völlig in gesellschaftlichen Strukturen oder Diskursen auflöst.[5] Aus dieser hermeneutischen Perspektive ist

---

4 | Rosa versucht diese Minimaldefinition etwa wie folgt zu liefern: »Subjekte sind dabei durch zwei wesentliche [...] Eigenschaften gekennzeichnet: Sie sind, zum Ersten, diejenigen Entitäten, die *Erfahrungen machen* oder [...] an denen sich Erfahrungen manifestieren; und sie bezeichnen, zum Zweiten, den Ort, an dem sich psychische Energie motivational materialisiert, an dem also Handlungsantriebe wirksam werden.« (Rosa 2016: 65, Herv. im Original)

5 | Charles Taylor bestimmt in seiner Anthropologie in diesem Sinne den Menschen als ein »selbstinterpretierendes Tier« (vgl. dazu Rosa 1998: 84ff.).

das Subjekt also ein in sich gespaltenes, das sich zu sich selbst in Beziehung setzen muss. Alle selbsthermeneutischen Begriffe wie Selbstinterpretation, Selbstdeutung, Selbstverhältnis oder die wirkmächtige Differenz zwischen ›I‹ und ›Me‹, die von Georg Herbert Mead eingeführt wurde (vgl. Köbel 2018: 12f.), basieren auf dieser Annahme eines Mindestmaßes an Reflexivität.[6]

Das ›Subjekt‹ dieser Arbeit ist daher nicht nur ein subjektiviertes, sondern auch ein sich artikulierendes, sich deutendes.[7] Um diese Differenz zu markieren, wird in der Arbeit der Begriff des ›Selbst‹ verwendet.[8] Damit folgt sie auch der terminologischen Verschiebung Foucaults, der in seinem späteren Werk bei der Betonung der Produktivität des Einzelnen von einem ›Selbst‹ spricht und damit den Schwerpunkt

---

6 | Aus der hier angenommenen minimalen Definition des Selbstseins folgt dabei jedoch nicht, dass der Stellenwert dieser Reflexivität nicht soziologisch und historisch zu kontextualisieren ist. Wenn gerade in den letzten 50 Jahren, wie bereits angeführt, die Behandlung des Subjekts Konjunktur hat, so mag dies vor allem daran liegen, dass in der Spätmoderne eben Reflexivität an Bedeutung gewinnt. Davon ausgehend können dann auch Moderne-Theorien formuliert werden, die die Reflexivität als zunehmenden Faktor sehen, wie von Ulrich Beck oder Margaret Archer herausgearbeitet wird (vgl. dazu Rosa 2017). So sieht Alkemeyer (2013: 10f.) die »Subjekt-Konjunkturen« im Kontext eines hegemonialen Neoliberalismus und einer damit einhergehenden sozialstaatlichen Umwälzung durch eine Aktivierungspolitik, in der gerade die Selbstreflexivität an Bedeutung gewinne (vgl. dazu auch Lessenich 2008).

7 | Auch Reckwitz (2008a: 17) macht den Unterschied zwischen ›Subjekt‹ und ›Selbst‹/›Identität‹ an einem Deutungsvorgang, der Selbstdeutung, fest. Letzteres ist demnach für ihn der engere Begriff als Ergebnis dieser Selbstinterpretation, während mit dem Begriff des ›Subjekt‹ »die gesamte kulturelle Form gemeint ist, in welcher der Einzelne als körperlich-geistig-affektive Instanz in bestimmten Praktiken und Diskursen zu einem gesellschaftlichen Wesen wird« (ebd.). Da aber gerade diese »körperlich-geistig-affektive« Dimension auch in Selbstinterpretationen verhandelt werden kann, nämlich etwa ein Subjekt als ein solches zu definieren, führt dazu, dass ich hier von einem ›Selbst‹ spreche.

8 | Auch der Begriff ›Selbst‹ wird in der abendländischen Philosophie erst mit dem Aufkommen der neuzeitlichen Subjektphilosophie prominent (vgl. Schrader / Schönpflug 1995: Sp. 292), womit diese begriffliche Markierung nicht begriffsgeschichtlich zwingend, sondern heuristisch ist. Demnach ist auch Alkemeyer / Budde / Freist (2013: 22) zu widersprechen, die lediglich im Subjektbegriff einen neuzeitlichen diskutierten Begriff sehen, um von »Selbst-Bildungen« statt von Subjektivierungen zu sprechen. Taylor tendiert dazu, die anthropologische Bestimmung des Menschen mit dem Begriff des ›Selbst‹, das Ergebnis dieser Selbstdeutungen hingegen als ›Identität‹ zu bezeichnen (Rosa 1998: 83f.).

der durch Diskurse und Machtpraktiken geformten Subjekte seiner früheren Schaffensphase in Teilen revidiert (vgl. Foucault 2007; Lembke 2005).

Dieses hier vertretende Konzept von Selbst ist als die Antwort auf die folgende Frage zu verstehen:[9] »Wer bin ich?« (Rosa 1998: 62, auch 84) Diese Frage wird, wie gezeigt, von unterschiedlichen Traditionen unterschiedlich beantwortet. In dieser Arbeit gilt es also herauszuarbeiten, wie innerhalb der Achtsamkeitsströmung diese Frage beantwortet wird.[10] So wird auszuführen sein, dass in der Achtsamkeitsströmung ganz verschiedene Selbstmodelle verhandelt werden. Wenn etwa die Antwort in dem konkreten Fall der *vipassanā*-Meditation des Theravāda-Buddhismus lautet: ›Das Ich ist eine Illusion.‹, dann ist zum einen zu fragen, welches spezifische Selbst hier verneint wird. Zum anderen wird aber auch deutlich, dass hier ein anderes Selbst modelliert wird, als in der Emphase eines ›Zu-sich-Kommens‹, wie es etwa im MBSR-Kurs Jon Kabat-Zinns zu finden ist.

Die ›Welt‹

In jedem Selbstmodell sind, mal mehr und mal weniger explizit, Modelle über die Welt enthalten. ›Selbst‹ und ›Welt‹ verweisen jeweils aufeinander. In den soeben behandelten Ansätzen der Subjektphilosophie und Subjektivierungstheorie wird jedoch diese gegenseitige Bedingtheit einseitig aufgelöst. Diese einseitige Reduktion führt dabei tendenziell entweder zu einer Welt- oder aber zu einer Selbstvergessenheit der entsprechenden Theorien. Diese Konsequenz ergibt sich also aus

»einer Position, welche das Subjekt setzt und die Welt als ›konstruiert‹ erscheinen lässt, und einer Gegenposition, welche die Welt (und sei es die des Diskurses oder der Dispositive) als

9 | Bei Rosa wird das Selbst als eine »qualitative Identität« (Rosa 1998) bezeichnet. Die Frage nach der »qualitativen Identität« trennt er dabei von der Frage nach und dem Problem der diachronen personalen Identität, die nach der Einheit einer Person fragt und von Rosa als »quantitative Identität« (ebd.: 68) bezeichnet wird. Diese, vor allem seit John Locke angestoßene Diskussion ist vielfältig und führt bis heute vor allem in der analytischen Philosophie zu regen Diskussionen (vgl. einschlägig Olson 2003; Quante 2007).

10 | Obwohl es sich bei diesen Selbstmodellen um Selbstdeutungen handelt, müssen diese inhaltlich keineswegs mentalistisch oder kognitivistisch gefasst sein. Es kann durchaus Selbstmodelle geben, die das Selbst in erster Linie körperlich bestimmt sehen, etwa in der Biopsychologie, oder aber das Selbst als leiblich verfasstes Selbst definieren, wie es etwa in der Leibphänomenologie geschieht.

Wirklichkeit setzt und das Subjekt als deren (illusionäres) Ergebnis oder Epiphänomen postuliert.« (Rosa 2016: 62)

Sowohl in der subjektphilosophischen Zentrierungs- als auch in der subjektivierungstheoretischen Dezentrierungsbewegung wird so zwar die Welt bzw. das Selbst mitverhandelt; beide degenerieren dabei jedoch jeweils zu einem bloßen Phantombegriff.[11] Gegenüber einer theoretischen Vorentscheidung für eine der beiden Reduktionen schlägt Hartmut Rosa in der von ihm ausgearbeiteten »Soziologie der Weltbeziehungen« vor,

»dass beide Seiten – Subjekt und Welt – in der und durch die wechselseitige Bezogenheit erst geformt, geprägt, ja mehr noch: konstituiert werden. Was und wie ein Subjekt ist, lässt sich erst bestimmen vor dem Hintergrund der Welt, in die es sich gestellt und auf die es sich bezogen findet; Selbstverhältnis und Weltverhältnis lassen sich in diesem Sinne nicht trennen.« (Ebd.)

Dieser aus der phänomenologischen Tradition entwickelten Konzeption zufolge erscheint jedes Selbst und jede Welt somit immer schon als eine ›Selbst-Welt‹, oder das Selbst ist, in der heideggerschen Diktion, schon immer ›in die Welt gestellt‹.[12]

Die Trennung von Selbst und Welt ist zwar »in einer phänomenologischen Perspektive unhintergehbar« (ebd.: 65), d. h. im alltäglichen Lebensvollzug wird beständig eine Grenze zwischen Selbst und Welt artikuliert. Gleichzeitig ist die Welt als das Andere des Selbst nicht zu fixieren und steht mit dem Selbst in einem dynamischen Wechselverhältnis. Daher soll auch der hier verwendete Weltbegriff analog zum bereits eingeführten Selbstbegriff inhaltlich minimal bestimmt werden. Die Frage nach

---

11 | Als Beispiel mögen die poststrukturalistisch informierten Subjektivierungsanalysen von Reckwitz (2008a) dienen. Hier findet sich kein systematischer Weltbegriff. Aber auch hier taucht ›die‹ Welt vereinzelt auf, entweder wenn die Distanz zur Welt des cartesianischen Subjekts benannt wird oder wenn Fredric Jamesons Analyse zum »postmodernen Subjekt« beschrieben wird (ebd.: 11 bzw. 128).

12 | In den wenigen Fällen, in denen, wie in der vorigen Fußnote ausgeführt wurde, bei Reckwitz die Rede von einer ›Welt‹ ist, geschieht dies in der hier verwendeten Weise: »Dieses [das postmoderne Subjekt in der Analyse Jamesons, Anm. J.S.] betrachtet *seine* Welt, d. h. andere Subjekte sowie Objekte, zum einen vor dem Hintergrund einer basalen Annahme ihrer ›depthlessness‹, d. h. ihrer reinen Äußerlichkeit. Die Welt wird auf der Ebene einer Sequenz von Bildern, von visuellen Darstellungen, wahrgenommen, ohne dass dabei eine Verknüpfung von Repräsentation und Referent oder von Subjektdarstellung und Innerlichkeit vorausgesetzt würde.« (Ebd.: 128, Herv. J.S.)

dem Selbst – ›Wer bin ich?‹ bzw. ›Wer ist das Selbst z. B. für spezifische Achtsamkeitspraktiken‹ – kommt daher nicht aus, ohne auch die Frage nach der Welt zu stellen: ›In welcher Welt lebe ich?‹, ›In was bin ich gestellt, in was finde ich mich vor?‹ So definiert Rosa diesen inhaltlich minimal bestimmten Weltbegriff wie folgt: »Die *Welt* ... lässt sich ... konzeptualisieren als *alles, was begegnet* (oder auch: *was begegnen kann*), sie erscheint als der ultimative Horizont, in dem sich Dinge ereignen können und Objekte auffinden lassen[.]« (Rosa 2016: 65, Herv. im Original) Das Weltmodell als Antwort auf die Frage nach dem, was das Selbst umgibt, kann dabei verschiedene Dimensionen umfassen: Welten des Materiellen, Sozialen oder aber auch des Intelligiblen.

Dieser hier vorgeschlagenen Konzeption von ›Welt‹ liegt, analog zu der soeben erarbeiten Konzeption des Selbst, keine objektivistische, sondern eine phänomenologisch-subjektivistische und konstruktivistische Auffassung zugrunde. Der empirisch offene Begriff soll damit ermöglichen, die verschiedenen inhaltlichen Fixierungsversuche, die Modellierungen von Welt oder Weltmodelle, einzufangen. Gefragt wird also danach, in welcher Welt das Selbst lebt. Es steht damit das im Fokus der Analyse, was in der Redewendung ›in einer eigenen Welt leben‹ zum Ausdruck kommt, allerdings ohne dabei die vorwurfsvolle, pathologisierende oder realistisch-paternalistische Konnotation zu übernehmen.[13]

Diese der Analyse von Weltmodellen zugrundeliegende Konzeption von ›Welt‹ grenzt sich von zwei anderen, umfassenderen Konzeptionen ab. Zum einen ist dies ein Weltbegriff, der sich auch auf die Innenwelt des Selbst bezieht.[14] Aus der hier vertretenden Perspektive ist gerade die Rede von einer Innenwelt als ein spezifisches Selbstmodell aufzufassen, das ein Selbst mit ›innerer Tiefe‹ modelliert und damit, wie noch ausführlich in Teil III behandelt werden wird, vor allem ein modernes und

---

13 | Der hier verwendete Weltbegriff korrespondiert daher am ehesten mit dem, was in der phänomenologischen Tradition seit Edmund Husserl und in dessen Folge bei Alfred Schütz als Lebenswelt (oder bei Merlau-Ponty als ›être-au-monde‹) bezeichnet wird. Husserl etwa umschreibt die Lebenswelt als eine »›Erfahrungswelt‹, ›(subjektive) Umwelt‹, ›Erlebniswelt‹, ›Welt für mich‹« (Janssen / Mühlmann 1980: Sp. 151). Wissenssoziologisch könnte hier von ›Wirklichkeit‹ gesprochen werden, die in dem Sinne real ist, dass sie eine reale Konstruktion eben einer spezifischen Wirklichkeit darstellt (vgl. Berger / Luckmann 1969; und das vorangestellte Vorwort Plessners, der die Unterscheidung von ›Welt‹ und ›Wirklichkeit‹ als Leistung der beiden Autoren hervorhebt Plessner 1969: X).

14 | So unterscheidet Rosa (2016: 69) – im Gegensatz zu dem zuvor bestimmten, engeren und d. h. auf wechselseitiger Bedingtheit basierenden Weltbegriff (vgl. ebd.: 65) – auch zwischen einer Innenwelt, sozialen Welt und objektiven Welt.

von der Romantik forciertes Selbstmodell darstellt (vgl. Reckwitz 2006: 204; Taylor 2012). Zum anderen grenzt sich der hier vorausgesetzte Weltbegriff von all denjenigen Verwendungsweisen ab, in denen ›Welt‹ als Begriff für das Ganze, die allumfassende Entität, den Kosmos, verwendet wird. Diesen umgreifenden und umfassenden Weltbegriff, der Selbst- und Weltdeutungen durchzieht (vgl. dazu Rosa 2016: 214), werde ich als ›Weltbild‹ fassen.[15] Mit dem Begriff ›Weltbild‹ bezeichne ich zentrale Annahmen über das Seiende, auf die die Selbst-Welt-Modelle bezogen werden oder woraus diese ihre Plausibilität gewinnen. Ein Beispiel hierfür wäre die buddhistische Lehre der Unbeständigkeit aller Phänomene oder das naturwissenschaftliche Weltbild der therapeutischen Achtsamkeitspraktiken. Da Weltbilder dazu neigen, naturalisiert zu werden – ein Phänomen, das besonders in der »bürgerlichen Moderne« des 19. Jahrhunderts auftritt, etwa in der Bestimmung von Mann/Frau (vgl. etwa Reckwitz 2006: 54, 147) –, spreche ich dabei auch von ontologischen Grundannahmen.

Die in dieser Arbeit angestrebte Rekonstruktion von Weltmodellen setzt zusammengefasst daher einen Weltbegriff voraus, der, erstens, lediglich aus analytischen Zwecken, von dem Begriff des Selbst getrennt wird. Dabei wird, zweitens, ›Welt‹ als diejenige Entität definiert, die ein Selbst umgibt, die es angeht, in der es sich bewegt. Drittens und schließlich ist dieser Weltbegriff von ontologischen Grundannahmen, den Weltbildern, abzugrenzen, auf die Modellierungen von Selbst-Welten rekurrieren.

Die ›Selbst-Welt-Beziehung‹

Während in den letzten beiden Abschnitten eine Konzeption von ›Selbst‹ und ›Welt‹ erarbeitet wurde, in der beide Elemente wechselseitig aufeinander verweisen und sich bedingen, so ist es jedoch eine eigenständige Frage, *wie* in konkreten Ausprägungen von Selbst und Welt das Verhältnis zwischen diesen beiden modelliert wird. Diese Verhältnisbestimmung kommt etwa in Begriffen wie ›Verbundenheit‹, ›Geworfensein‹ oder ›Indifferenz‹ zum Ausdruck. Das Element der ›Selbst-Welt-Beziehung‹

---

15 | Der Begriff Weltbild hat einen Vorläufer in dem etwas antiquierteren Begriff ›Weltanschauung‹. Diesen Begriff verwendet etwa Wilhelm Dilthey in seiner Weltanschauungslehre. Vgl. zu den Begrifflichkeiten auch Köbel (vgl. 2018: 40ff.). Deutlich wird dies auch in Karl Jaspers Studie *Psychologie der Weltanschauungen*, in der er den Begriff ›Weltanschauung‹ wie folgt definiert: »[W]enn wir von Weltanschauungen sprechen, so meinen wir Ideen, das Letzte und das Totale des Menschen, sowohl subjektiv als Erlebnis und Kraft der Gesinnung, wie objektiv als gegenständlich gestaltete Welt[.]« (Jaspers 1919: 1)

soll durch den Bindestrich zwischen Selbst und Welt in dem Begriff der Selbst-Welt-Modelle angezeigt werden.

Es ist gerade diese Verhältnisbestimmung zwischen Selbst und Welt, die in zahlreichen sozialphilosophischen Arbeiten verhandelt wird.[16] So wird etwa in dem Begriff der Naturbeherrschung ein Verhältnis der Hierarchie zwischen Selbst und Welt beschrieben, in der ersteres über letztere dominiert. Aber auch mit Begriffen wie dem der Entfremdung wird in neueren Arbeiten ein spezifisches Selbst-Welt-Verhältnis konzeptualisiert, das sich gerade durch eine »Beziehung der Beziehungslosigkeit« auszeichnet (vgl. Jaeggi 2005; Rosa 2016).[17] Eine Vielzahl der Kritiken an der Achtsamkeitsströmung, wie sie im vorigen Kapitel zum Forschungsstand ausgeführt wurden, entfalten sich dabei genau entlang dieses Submodells, wenn die Achtsamkeitsströmung als Flucht vor oder als Ignoranz der sozialen Welt kritisiert wird.

Ein ›Selbst-Welt-Modell‹ enthält daher nicht nur die Antworten auf die Frage ›Wer bin ich?‹, die im Selbstmodell abgebildet werden, und die Antworten auf die Frage ›In welcher Welt lebe ich?‹, die im Weltmodell gefasst werden, sondern auch die Antworten auf eine dritte Frage. Das Submodell der Selbst-Welt-Beziehungen lässt sich folglich entlang der Frage ›Wie stehe ich im Verhältnis zu der Welt?‹ oder, in Bezug auf die Achtsamkeitsströmung, ›Wie steht das Selbst im Verhältnis zur Welt für spezifische Achtsamkeitspraktiken?‹ entschlüsseln. So wird in den folgenden Teilen deutlich werden, dass in der Achtsamkeitsströmung verschiedene Selbst-Welt-Beziehungen modelliert werden, die beispielsweise das Selbst in einer Differenz zur Welt setzen oder gerade versuchen, das Selbst an die Forderungen der Welt zu adaptieren.

Der Begriff der Selbst-Welt-Beziehungen unterscheidet sich dabei von dem von Hartmut Rosa eingeführten Begriff der ›Weltbeziehung‹. Dieser dient Rosa als zentraler Begriff, von dem ausgehend nicht nur Selbst und Welt, sondern auch gesellschaftliche Verhältnisse gedeutet werden.[18] Ich schreibe hingegen den Modellen der

---

16 | Vgl. dazu etwa die von Max Weber angestoßene Diskussion verschiedener Haltungen wie der Weltanpassung oder Weltflucht (vgl. Rosa 2016: 221f.), oder die Diskussion verschiedener Verhältnisbegriffe wie der Getragenheit, der Sicherheit, des Ausgesetztseins und der Indifferenz, die in Hartmut Rosas Theorie der Weltbeziehungen diskutiert werden (vgl. Rosa 2012: 387ff., 399).

17 | Auf die umfangreiche Rekonstruktion der Transformation des Selbst-Welt-Verhältnisses in der Neuzeit weg von einem durchlässigen hin zu einem zähen, die Charles Taylor vorgenommen hat, wird in Teil III genauer eingegangen.

18 | »Der Begriff der ›Weltbeziehungen‹ meint dabei die Art und Weise, wie Menschen *in die Welt gestellt sind* oder, besser: in der sie sich als *in die Welt gestellt* erfahren.« (Rosa 2012: 7, Herv. im Original) Der Weltbeziehungsbegriff umfasst nach der hier vorgeschlagenen Diktion

Selbst-Welt-Beziehungen keinen primären Status im Vergleich zu den anderen Submodellen der Selbst-Welt-Modelle zu, da auch dieses Submodell mit den anderen beiden aufs innigste verflochten ist. Darüber hinaus verankere ich, wie im nächsten Kapitel ausgeführt wird, die Selbst-Welt-Modelle in kulturellen Praktiken.

Affirmierte und kritisierte Selbst-Welt-Modelle

Wenn in der Achtsamkeitsströmung Selbst-Welt-Modelle artikuliert werden und Achtsamkeitsmeditationspraktiken vorgeschlagen werden, mit denen sich Einzelne entlang dieser modellieren können, so werden zugleich andere Modelle ausgeschlossen. Mehr noch: Die Überzeugung, dass in einem spezifischen Selbst-Welt-Modell der Schlüssel zu einem gelingenden Leben liegt, heißt im Umkehrschluss, dass die Achtsamkeitspraktiken gerade zur Überwindung von kritisierten Formen des Selbst, der Welt und deren Beziehung zueinander anleiten. Letztere Modellierungen innerhalb der Achtsamkeitsströmung werde ich als kritisierte Selbst-Welt-Modelle bezeichnen, die das ›Andere‹ der emphatisch beschriebenen und in Achtsamkeitsmeditationsübungen zu affirmierenden Selbst-Welt-Modelle darstellen.

Die Verdopplung von Selbst-Welt-Modellen lässt sich nicht nur darin begründen, dass jegliche Selbstdeutungen und Weltdeutungen auf eine Vorstellung vom Guten verweisen,[19] sondern auch in der poststrukturalistischen Annahme der Identitätsbildung durch Differenz verorten. Letztere besagt, dass spezifische Selbstmodelle im-

---

eben bereits die drei Elemente oder Submodelle des Selbst-Welt-Modells. In einer vorbereitenden Studie *Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung* verwendet Rosa (2012: 386) auch den Begriff »Selbst-Welt-Verhältnis«, definiert ihn aber nicht in der eingeschränkten Form, die ich vorschlage.

19 | Charles Taylor argumentiert etwa, dass alle Selbstinterpretationen bereits eine Orientierung an dem Guten beinhalten, »[d]a wir ohne eine Orientierung auf das Gute nicht auskommen können[.]« (Taylor 2012: 94) Damit wird jede Konzeption des Selbst und der Welt bereits zu einer Antwort auf die Frage nach dem Guten, die sich in »moralischen Landkarten« immer entlang »schwacher« und »starker Wertungen« vollzieht (vgl. zu diesen Begriffen Taylors Rosa 1998: 98ff.). Diese Wertungen beziehen sich auf einen »moralischen Raum«, der durch Sprache und Kultur bereits in die Gesellschaft eingebunden ist (vgl. ebd.: 126f.). Das Konzept der starken Wertungen entstand aus Harry Frankfurts Unterscheidung von Wünschen erster und zweiter Ordnung. Bei einem Wunsch zweiter Ordnung handelt es sich, in den Worten Hans Joas', um »den Wunsch, einen Wunsch zu haben oder nicht zu haben« (Joas 1999: 201). Starke Wertungen sind also von den moralischen Landkarten entnehmbare Maßstäbe zur Beurteilung der Wünsche erster Ordnung (vgl. Rosa 1998: 108).

mer in »der Logik der Differenzmarkierung« gebildet werden: »Positive Subjektmodelle hängen von einer Differenzmarkierung, einer ›Distinktion‹ gegenüber einem negativen Subjektmodell, einem Anti-Subjekt und entsprechenden Innen-Außen-Unterscheidungen ab.« (Reckwitz 2006: 45, auch 16) Gerade diese Notwendigkeit der Bestimmung und Abgrenzung von Subjektformen ist dabei für Reckwitz das zentrale Kennzeichen der Moderne und wird von ihm als »Kontingenzproblem« (ebd.: 14) beschrieben.

Selbst-Welt-Modelle müssen daher entlang einer ethischen Dimension verdoppelt werden, um die Unterscheidung zwischen affirmierten, gelingenden oder guten und kritisierten, misslingenden oder verwerflichen Selbst-Welt-Modellen abbilden zu können. Damit erweisen sich die Selbst-Welt-Modelle als ethische Modelle.[20] In einem Selbst-Welt-Modell werden also zum einen Selbstmodelle, Weltmodelle und Selbst-Welt-Beziehungsmodelle kritisiert, problematisiert oder verurteilt. Neben diesem Selbst-Welt-Modell des Misslingens tritt sodann ein Selbst-Welt-Modell des Gelingens auf, in dem die zu affirmierenden, zu erstrebenden und bejahten Selbst-, Welt- und Selbst-Welt-Beziehungsmodelle verhandelt werden. So lässt sich beispielsweise im Selbstmodell der im Kontext des Theravāda praktizierten Achtsamkeitsmeditationspraktiken eine Kritik von spezifischen, als verwerflich erachteten Selbstanteilen, wie etwa Gier, und die Affirmation von spezifischen anderen Selbstanteilen, wie etwa Gleichmut, rekonstruieren, wie ausführlich im folgenden Teil II expliziert werden wird.

Ein kleiner Exkurs: Modelle

Bevor sich nun den kulturellen Praktiken als Träger der Selbst-Welt-Modelle zugewendet wird, soll in einem kurzen Exkurs der Modellbegriff als letzter Teil des analy-

---

20 | ›Ethisch‹ wird hier im Unterschied zu einer an allgemeinen Regeln orientierten Moral als »eine Antwort auf die Frage, wie Menschen leben wollen und welches Bild sie von sich selbst haben« (Köbel 2018: 32) verstanden. Diese Verwendung des Adjektivs ›ethisch‹ ist innerhalb der Philosophie unüblich, da unter Ethik gängigerweise die philosophische und wissenschaftliche Reflexion der Moral verstanden wird (vgl. Hübner 2014: 17; Knoepffler 2010: 18f.). Ich folge hier aber Habermas' Verwendung, der die Differenz zwischen Ethik und Moral inhaltlich vornimmt. Demnach beziehen sich »moralische Normen« auf »öffentliche, universell verbindliche Ordnungsformen« (Hübner 2014: 21), das Ethische hingegen auf »individuelle[] oder kollektive[] Entwürfe einer guten Lebensführung« (ebd.: 22) oder »bedeutsame Werthaltungen, die der gelungenen Orientierung des eigenen Daseins dienen« (ebd.: 21). Dieser Wortgebrauch leitet sich wahrscheinlich von dem Begriff ›Ethos‹ ab (vgl. ebd.).

tischen Schlüsselbegriffs geklärt werden. Der Begriff ›Modell‹ erfreut sich nicht nur in den empirischen Sozialwissenschaften zunehmender Popularität, sondern auch in der Sozialphilosophie wird der Begriff, leider meist unreflektiert, häufig verwendet.[21] Bei einem intuitiv leicht eingängigem und zugleich wissenschaftstheoretisch so umfangreich diskutierten Begriff mag dies auch nicht verwundern, da ein unmittelbares Verständnis angenommen werden kann bzw. die Einarbeitung in die Komplexität der Modelltheorien aus pragmatischen Gründen vermieden wird.[22] Ich möchte jedoch zumindest zwei Gründe exemplifizieren, weshalb in dieser Arbeit der Begriff ›Modell‹ verwendet wird:

(1) Modelle konstituieren sich, so die Modelltheorie Bernd Mahrs, durch drei Entitäten – Modellobjekt, Applikat, Matrix – und entsprechend drei Relationen – die als-, für- und von-Relation. Zunächst wird mit dem Modellbegriff ausgedrückt, dass ein Objekt in einem Akt der Modellierung *als* ein Modell aufgefasst wird. In dieser als-Relation wird das Objekt des Modells zu einem »Modellobjekt« (Mahr 2015: 330). Als Beispiel mag eine Landschaft dienen, die nicht *a priori* modellhaft für ein Landschaftsgemälde ist, sondern erst durch eine*n Künstler*in *als* ein Modell aufgefasst wird. Wichtig ist dabei, dass Modell und Modellobjekt unterschieden werden, gleichzeitig aber auch zusammenfallen – die Landschaft ist, wenn sie als Modell aufgefasst wird, Modellobjekt, das zugleich das Modell repräsentiert. Diese »*Differenz der Identität*« (ebd.: 331, Herv. im Original) ist notwendig, da etwa auch mehrere Modellobjekte ein Modell repräsentieren können, also zum Beispiel verschiedene Berglandschaften (Modellobjekte) *als* Modell für ein Gemälde aufgefasst werden können.

Der Akt der Modellierung basiert dann auf einem funktionalen oder pragmatischen Moment, das sich aus der für-Relation ergibt. Ein Modell bildet sich demnach erst in der Antizipation einer Anwendung. Eine Landschaft, um im Beispiel zu bleiben, wird noch nicht dadurch zu einem Modellobjekt, indem sie *als* Modell aufgefasst wird, sondern konstitutiv auch dadurch, dass sie *für* das Gemälde dient, die Modellierung also in Antizipation auf ein Gemälde stattfindet. Die für-Relation gibt also die Beziehung zwischen dem Modell und dem »*Applikat des Modells*« an, wie Mahr es

---

21 | Als rein exemplarische Beispiele hier verhandelter Autoren vgl. Rosa (etwa 2012: 104ff.), Celikates (2009) oder Reckwitz (2006).

22 | Versuche der Begründung einer allgemeinen Modelltheorie hat etwa Stachowiak (1965) vorgenommen. Davon ausgehend hat sich Mahr (2003, 2008, 2015) darin versucht, die Modelltheorie als eine Meta-Sprache für verschiedene wissenschaftliche Disziplinen zu begründen, die vor allem in der Literaturwissenschaft rezipiert wird (vgl. Erdbeer 2015; Kerschbaumer 2018; vgl. auch Thalheim / Nissen 2015).

nennt, und somit, »*wofür* es [das Modellobjekt, Anm. J.S.] ein Modell ist[.]« (Mahr 2015: 331, Herv. im Original)

Schließlich verweist die von-Relation darauf, dass ein Modell immer das Produkt einer Selektion ist. Schränkt die Antizipation das Modell ein – und macht es eben just dadurch anwendbar – so zeigt sich in dieser von-Relation, wovon diese Einschränkung ausgeht, vor welchen Möglichkeiten genau ein spezifisches Modell existiert. Diese Relation bezieht sich somit auf die »Matrix«, im Sinne von »Ursprung, Grund und Ursache« (ebd.: 341), eines Modells. Auf das Beispiel angewendet heißt dies etwa: die Umrisse der Berge *als* Modell *für* ein Gemälde *von* einer Landschaft (vgl. für ein ähnliches Beispiel ebd.: 331).[23]

Modelle finden sich in zahlreichen Kontexten: von dem Modell der menschlichen Anatomie in Leonardo Da Vinci *Der vitruvianische Mensch*, über Architekturmodelle, Lehrmodelle und Lernmodelle bis hin wissenschaftlichen Modellen, wie sie zur Darstellung etwa von Molekülen oder zur Berechnung von Raumfahrten verwendet werden (für eine Geschichte des Modellbegriffs vgl. Mahr 2003). Zu unterscheiden sind dabei Modelle, die an materiell existierenden Objekt festgemacht werden können (etwa Architekturmodelle, Fertigungsmodelle für Massenproduktion oder Aktmodelle in der Malerei), und *konzeptuellen Modellen*. Letztere »beschreiben [...] in abstrakter Form Merkmale und Zusammenhänge von Objekten« (Mahr 2015: 335), wobei alle zuvor eingeführten Relationen weiter gelten. Damit gehen mit der wissenschaftlichen Modellierung konzeptueller Modelle drei Prozesse einher (vgl. Stachowiak 1965: 438):[24] das »Verkürzungsmerkmal« im Verhältnis von Matrix zum Modell, das »Abbildungsmerkmal« im Verhältnis von Modellobjekt(en) und Modell und das »Subjektivierungsmerkmal« als die subjektiv zugesprochene spezifische Funktion des Modells.[25]

---

23 | Hier zeigt sich auch, dass die Matrix potenziell unendlich ist. Denn auch zahlreiche andere Bedingungen müssen für diese Modellierung gegeben sein, wie etwa Praktiken des Messens oder Darstellens einschließlich der dazu notwendigen Geräte.

24 | In einer Art Review verschiedener Modelltheorien listen Nissen / Thalheim (2015: 11f., 20) neun Eigenschaften auf. Vor allem die im Anschluss an Steinmüller (1993) formulierte *Erweiterungseigenschaft* und im Anschluss an Frigg / Hartmann (2012) *Abweichungseigenschaft* ist aus soziologischer Perspektive hervorzuheben, da sie darauf verweist, dass eine Modellierung nicht nur eine Abbildung, sondern auch eine Produktion bzw. Verzerrung ist, die somit Realität nicht nur abbildet, sondern auch schafft.

25 | Es kann daher durchaus gesagt werden, dass in dem »Modell des Modellseins« (Mahr 2008), wie es Mahr entwickelt, Konstruktivismus (*von*), Phänomenologie (*als*) und Prag-

Für die sozialwissenschaftliche Verwendung des Begriffs besteht der Vorteil darin, eine klärende Heuristik zur Verfügung zu haben. Wenn beispielsweise in dieser Arbeit die Achtsamkeitsströmung hinsichtlich ihrer Selbst-Welt-Modelle untersucht wird, dann geschieht dies selektiv (anhand des verwendeten Quellenmaterials), abbildend (nicht alles interessiert, sondern das, was sich für die Modellierung als relevant erweist) und in pragmatischer Funktion, nämlich für die Systematisierung der Achtsamkeitsströmung und für die kultur- und gesellschaftswissenschaftliche Weiterführung. Um es also konkret zu benennen: Die Achtsamkeitsströmung ist die Matrix der Selbst-Welt-Modelle; die Aussagen und Praktiken innerhalb der untersuchten Texte, die drei Submodelle betreffen, sind Modellobjekte; die kultur- und gesellschaftliche Einbettung der Achtsamkeitsströmung stellt das Applikat dar. Die Selbst-Welt-Modelle ergeben sich aus diesen drei Relationen: Selbst-Welt-Modellobjekte *von* der Achtsamkeitsströmung *als* Modell *für* die kultur- und gesellschaftswissenschaftliche Weiterführung.

(2) Neben der der wissenschaftlichen Modellierung, die im Zuge der in dieser Arbeit stattfinden Analysen vorgenommen wird, eignet sich der Modellbegriff noch aus einem weiteren Grund: Mit dem Begriff des Modells kann eingefangen werden, dass Selbst-Welt-Modelle als Vorbilder fungieren. Aus modelltheoretischer Perspektive kann gesagt werden, dass in der Achtsamkeitsströmung in Form von Lehrer*innen, Meditationsanleitungen, Apps, Büchern usw., materielle oder konzeptuelle Modelle im Sinne von Vorbildern oder Idealen vorzufinden sind. An diesen Modellen kann sich mittels Achtsamkeitsmeditationspraktiken gebildet werden. Die Achtsamkeitspraktiken lassen sich aus dieser Perspektive als Versuche auffassen, sich anhand von Selbst-Welt-Modellen zu formen. Diese Zweideutigkeit des Modellbegriffs verwende ich intentional, um diese zwei unterschiedlichen »Modellsituationen« (Mahr 2015: 335) einzufangen: Einmal die wissenschaftliche Modellierung der Selbst-Welt-Modelle innerhalb der Achtsamkeitsströmung und einmal die in der Achtsamkeitsströmung vorgeschlagenen Achtsamkeitsmeditationspraktiken als sich an den jeweiligen Selbst-Welt-Modellen orientierenden Bildungspraktiken. Der Modellbegriff fungiert daher zugleich als Heuristik/Rekonstruktionsergebnis[26] und als praktisch einzuübendes Modell im Sinne eines ›Vor-‹, ›Leit-‹ oder ›Wunschbilds‹.

Mit der heuristischen Suchbrille der Selbst-Welt-Modelle als konzeptionelles Modell soll also der Versuch unternommen werden, in der Achtsamkeitsströmung artikulierte Selbst-Welt-Modelle (die *achtsamen Selbst-Welt-Modelle* oder *Selbst-Welt-*

---

matismus (*für*) zusammenfließen (vgl. für Konstruktivismus und Pragmatismus Stachowiak 1965: 432; vgl. zur Rezeption Husserls Mahr 2015: 337).

26 | Zu dem Verhältnis von Heuristik und Rekonstruktionsergebnis vgl. unten, Abschnitt 4.

Modelle der Achtsamkeit), die als Modellierungsvorlage der Achtsamkeitspraktiken dienen, zu rekonstruieren. Dabei wird durch den Modellbegriff und die ihn konstituierenden Relationen deutlich, dass die rekonstruierten Modelle immer das Ergebnis eines selektiven, deutenden und zweckgerichteten Vorgangs sind, der dazu auffordert, diese Prozesse möglichst transparent zu explizieren.

3.2 Kulturelle Praktiken als Träger der Selbst-Welt-Modelle

Die vorliegende Arbeit bleibt nicht bei der Rekonstruktion der Selbst-Welt-Modelle innerhalb der Achtsamkeitsströmung stehen, sondern begründet sich insbesondere in der Frage danach, was die Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeitsströmung mit ›der‹ Kultur und Gesellschaft ihrer Zeit zu tun haben. Um diese Verzahnung der Achtsamkeitsströmung mit den kulturellen und gesellschaftlichen Verhältnissen zu analysieren, schlage ich vor, drei heuristische Ebenen zu unterscheiden:

Erstens: die *Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeitsströmung* oder die *achtsamen Selbst-Welt-Modelle*. Diese umfassen die in der Achtsamkeitsströmung vorgeschlagenen und affirmierten und in den Achtsamkeitsmeditationspraktiken eingeübten Selbst-Welt-Modelle. Es wird dabei im Plural von ›Modellen‹ gesprochen, da sich in der Achtsamkeitsströmung, wie in Teil II zu zeigen sein wird, verschiedene Selbst-Welt-Modelle unterscheiden lassen, die in den darauf folgenden Teilen der Arbeit im Zentrum des Interesses stehen.

Zweitens: die *Selbst-Welt-Modelle der modernen Kultur* oder *modernen Selbst-Welt-Modelle*. Diese umfassen in der Moderne etablierte und hervorgebrachte Selbst-Welt-Modelle, auf die innerhalb der Achtsamkeitsströmung selektiv zugriffen wird. Dabei handelt es sich etwa, wie in Teil III vertieft wird, um buddhistische, naturalistische und romantische Selbst-Welt-Modelle.

Drittens: die *kulturellen Selbst-Welt-Modelle der spätmodernen Gesellschaft* oder *gesellschaftliche Selbst-Welt-Modelle*. Hiermit sind jene Selbst-Welt-Modelle gemeint, die in der spätmodernen Gesellschaftsstruktur und in den damit gegebenen gesellschaftlichen Verhältnissen hervorgebracht, begünstigt, belohnt, verdrängt, prekarisiert oder gebilligt werden. Hierzu zählt etwa, um auf den Teil IV beispielhaft vorzugreifen, das durch den flexiblen Kapitalismus verdrängte Selbst-Welt-Modell eines ›Charakters‹ (Sennett) oder das Selbst-Welt-Modell einer ›situativen Identität‹ (Rosa) infolge des spätmodernen sozialen Beschleunigungsschubs.

Die drei Ebenen werden, so der in diesem Kapitel auszuführende sozialtheoretische Vorschlag, von kulturellen Praktiken gebunden. Die Träger der Selbst-Welt-

Modelle, ob es sich nun um die der Achtsamkeit, der modernen Kultur oder der spätmodernen Gesellschaft handelt, sind also nicht Subjekte, kulturelle Ideen oder gesellschaftliche Strukturen, sondern kulturelle Praktiken. Eine praxeologische Perspektive eignet sich für die vorliegende Arbeit gerade deswegen, da in dem Kernbegriff, den kulturellen Praktiken, ein Begriff vorliegt, mit dem die in Teilen vereinzelt wirkenden Übungsformen der Achtsamkeitsströmung in ihrer kulturellen und gesellschaftlichen Situiertheit in den Blick genommen werden können.

Mit dieser kulturtheoretischen Position, die das Soziale immer an konkrete, materiell-körperlich verankerte Praktiken bindet, geht die methodologische Forderung einher, dynamisch zwischen den drei Ebenen der Selbst-Welt-Modelle hin und her zu pendeln und daher die Perspektive der Halbtotalen einzunehmen, die bereits in der Einleitung benannt wurde. Die Analyse bleibt so weder der Achtsamkeitsströmung verhaftet, noch sieht sie die Achtsamkeitspraktiken als bloße Symptome der modernen Kultur oder der spätmodernen Gesellschaft. Vielmehr ist es Aufgabe, von den Praktiken der Achtsamkeitsströmung ausgehend – und mögen es noch so vereinzelt wirkende Praktiken wie die der Sitzmeditation sein –, die kulturellen und gesellschaftlichen Verweiszusammenhänge aufzudecken. Indem also die Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeitsströmung entlang ihrer diskursiven und meditativen Praktiken aufgespürt werden, weitetet sich davon ausgehend der Blick für die kulturelle und gesellschaftliche Verflechtung dieser Modelle. Der Blick ins Konkrete stößt daher zugleich auf das dieses Konkrete Umgebende wie auch auf das dem Konkreten Vorausgegangenen. In der Sitzmeditation mag an der Hervorbringung eines spezifischen Selbst-Welt-Modells geübt werden, aber dieses erweist sich als historisch gewachsenes und vielfach transformiertes, das just in einer spezifischen Gesellschaft an Bedeutung gewinnt.

Kulturelle Praktiken

Die Praxeologien oder Praxistheorien sind eine relativ junge Forschungsperspektive.[27] Sie werden in Frankreich mit Pierre Bourdieus Studien zur Reproduktion sozialer Ungleichheit, Bruno Latours wissens- und technosoziologischen Arbeiten oder

27 | Ob, wie etwa Schatzki / Knorr-Cetina / Savigny postulieren, ein neuer *turn*, der *practice turn*, in den Sozialwissenschaften auszumachen ist, mag hier offen bleiben, ist aber ein Hinweis darauf, dass Praxistheorien tatsächlich einen immer breiteren Einfluss finden (vgl. auch Moebius 2008: 123). Für einen einführenden aktuellen Überblick vgl. die Einleitung in Schäfer (2013) und Schäfer (2016b).

Michel Foucaults spätem Konzept der »Technologien des Selbst«[28] und im amerikanischen Raum mit Charles Taylors praktischen Kulturbegriff oder Judith Butlers Performanztheorie der Geschlechter seit den 1970ern diskutiert. In Deutschland ist vor allem seit den 1990ern, vor allem aber seit der Jahrtausendwende ein verstärktes Interesse zu beobachten,[29] das im deutschsprachigen Raum ihren systematischsten Ausdruck in den Arbeiten von Andreas Reckwitz gefunden hat. Spätestens seit seinem 2003 erschienenen und vielbeachteten Artikel »Grundelemente einer Theorie sozialer Praktiken« (sowie zahlreichen praxistheoretischen Folgewerken) hat Reckwitz sich als einer der führenden Praxistheoretiker in Deutschland etabliert (vgl. Alkemeyer 2013: 39).[30]

Im Fokus der praxeologischen Diskussion steht dabei ein Dauerbrenner der Sozialtheorie: Die Frage danach, woran das Soziale gebunden ist und worauf sich soziologisches Denken gründet, was also als die »synthesis« des Sozialen (vgl. Rosa / Strecker / Kottmann 2013: 16) oder als der »Ort des Sozialen« (Reckwitz 2003: 286) bezeichnet werden kann.[31] Praxistheorien verorten sich zwischen den klassischen Positionen von Handlungs- und in Strukturtheorien (vgl. z. B. Alkemeyer 2013: 46; Hillebrandt 2009: 19; Elias et al. 2014: 3; Junge 2009: 102; Freist 2013: 159; Stäheli 2004: 155).[32] Erstere betonen das Mikrosoziale und verfolgen bei der Erklärung sozialer Phänomene einen »methodologischen Individualismus«, letztere räumen dem Makrosozialen den Primat ein und verfolgen entsprechend einen »methodologischen Holismus« (vgl. Rosa / Strecker / Kottmann 2013: 19; vgl. auch Heintz 2004: 3). Methodologisch individualistische Ansätze würden etwa im Konsumverhalten oder im Konsumverzicht Ursprung und Lösung einer Konsumkultur vorschlagen, methodolo-

---

28 | Während die meisten Vertreter*innen der Praxistheorie, z. B. Reckwitz (2003) und Lengersdorf (2011: 66), Foucault als genuinen Praxeologen behandeln, wird er von Hillebrandt (2014: 13) mehr als Vordenker denn als Praxeologe gefasst.

29 | Wichtige und häufig zitierte frühe Werke sind hier etwa Joas (1992), Hörning (2001) und Hörning / Ahrens / Gerhard (1997). Zu der Verortung der verschiedenen Autor*innen vgl. auch Schäfer (2013: 15f.).

30 | Dem Versuch Reckwitz', verschiedene Praxistheorien zu systematisieren, sind jüngst weitere gefolgt (vgl. etwa Hillebrandt 2014; Schäfer 2016a; Schmidt 2012).

31 | Rosa / Strecker / Kottmann (2013: 16) definieren diese »synthesis« als »die Basiseinheit der Gesellschaft sowie ihrer soziologischen Beschreibung und Erklärung«. Für sie ist dabei der Praxisbegriff enger gefasst. Er umfasst »die Dimension des Handelns und damit des Einwirkens auf die Gesellschaft bzw. soziale Beziehungen.« (Ebd.)

32 | Am ausführlichsten hat sich Reckwitz (2000, 2003, 2004a) mit der Verortung der Praxistheorien auseinandergesetzt.

gisch holistische Ansätze hingen in diesen individuellen Handlungen aussichtslose Aktivitäten erblicken, die an dem eigentlich strukturellen Problem – etwa die kapitalistisch verfasste Produktionsweise – nichts ändere. So deutet auch etwa der Soziologe Hartmut Rosa Praktiken der Entspannung als hoffnungslose Versuche der Muße, die in einer kapitalistisch-beschleunigten Gesellschaft letztlich illusionär bleiben müsse, da »das systematische Problem [...] bestehen« (Rosa 2015: 232) bleibe.[33] Praxistheorien versuchen, soziale Phänomene weder auf die Handlungen von Einzelnen noch auf gesellschaftliche Verhältnisse zu reduzieren und damit das Verhältnis zwischen beiden Ebenen – Mikro/Makro, Individuum/Gesellschaft, Handlung/Struktur, Einzelne/Kultur – als ein wechselseitiges Bedingungsverhältnis aufzufassen und es als einen komplexen Zusammenhang von miteinander verwobenen Praktiken zu analysieren.

Kulturelle Praktiken lassen sich als eine Abfolge von Akten oder Tätigkeiten, die einer ihr spezifischen Logik folgen und dabei nur kontextuell zu begreifen sind, bestimmen. In dieser holzschnittartigen Definition treten die vier zentralen Merkmale kultureller Praktiken hervor: die Betonung routinisierter, körperlich-materieller Abfolgen von Akten (1), die Zentralität eines ›praktischen Wissens‹ (2) und die sich daraus ergebenden horizontalen wie auch vertikalen Dezentrierungen, die Praktiken nur kontextuell und historisch begreifen lassen (3).[34] Das Merkmal der Dezentrierung weist die Praktiken als *kulturelle* Praktiken aus (4).

(1) Praktiken als Abfolge von Akten. Der erste Aspekt der hier verwendeten Definition kultureller Praktiken ist mit Schatzki als »›bundle‹ of activities, that is to say, an organized nexus of actions« (Schatzki 2002: 71) zu begreifen. Diese Akte können, müssen aber nicht sprachlicher Natur sein. Kulturelle Praktiken umfassen sowohl diskursive als auch nicht-diskursive Praktiken, die in einem wechselseitigen Bedingungsverhältnis aufgefasst werden (vgl. Reckwitz 2008a: 137f.; Schatzki 2002: 76f.). Beide Praxisformen sind aus praxeologischer Perspektive konsequent an körperlich-materielle Akte gebunden. Als Praktiken können daher nicht nur ›stumme‹ körperlich-materielle Akte (Sitzhaltung, Gangart, Handbewegungen usw.) bezeichnet werden, sondern auch der Umgang mit Zeichen und Sprache wird praktisch gefasst, etwa

---

33 | Für eine Kritik der Zeitdiagnosen, die jegliche Formen der Gegenpraktiken, etwa im Anschluss an die Arbeiten *Der neue Geist des Kapitalismus* von Boltanski / Chiapello (2003), als Systemressourcen deuten, vgl. van Dyk (2009).

34 | Diese dreigliedrige Definition folgt der Bestimmung sozial-kultureller Praktiken, wie sie Andreas Reckwitz vorgenommen hat (besonders 1–2), sowie der Systematisierung Hilmar Schäfers (besonders 3). Für die ausführliche Erläuterung der genannten Punkte vgl. vor allem Reckwitz (2003, 2006, 2008a) und Schäfer (2013, 2016b).

als das Lesen oder Verfassen von Text. In Praktiken wird dabei nicht nur mit dem Körper oder mit materiellen Objekten umgegangen, sondern Körper und materielle Dinge sind vielmehr konstitutiver Bestandteil der jeweiligen Praktik. Der Arm oder ein Smartphone etwa werden damit nicht als Objekte oder ›tools‹ für die Ausübung spezifischer, im Subjekt ausgelöster Handlungen gesehen, sondern werden als konstitutive Momente der Praktiken verstanden, sie sind »als ein Teilelement von sozialen Praktiken zu begreifen« (Reckwitz 2003: 291) und rücken damit ins Zentrum sozialwissenschaftlicher Forschung (vgl. dazu auch Hillebrandt 2014: 62).[35] Mit Reckwitz (2008a: 135f., 2006: 38f.) kann dabei zwischen »intersubjektiven Praktiken« (Begrüßungen, Tanz etc.), »interobjektiven Praktiken« (Schreiben, Schreinern, Laufbandtraining usw.) und »selbstreferenziellen Praktiken« (etwa Tagebuchschreiben) unterschieden werden. Auch letztere Praktiken, auf die sogleich gesondert eingegangen wird, können dabei Elemente der ersten beiden enthalten (vgl. Reckwitz 2006: 58).

Die Praxeologien betonen dabei insbesondere die Repetivität von Praktiken (vgl. etwa Hörning / Reuter 2004a: 12; Schmidt 2012; Hörning 2001: 160; auch bei Taylor 2012: 364). So definiert etwa Reckwitz Praktiken auch als »sozial geregelte, typisierte, routinisierte Form des körperlichen Verhaltens (einschließlich des zeichenverwendenden Verhaltens)« (Reckwitz 2008a), womit zugleich Webers Kategorie des traditionalen Handelns nicht mehr als »Residualkategorie« der Moderne angesehen wird, sondern eine Aufwertung erfährt (vgl. Hörning 2001: 164; vgl. auch Reckwitz 2004b: 324). Durch diese »Alltagsroutinen, Gepflogenheiten oder habitualisierten Macharten« entsteht »eine bestimmte Handlungsnormalität im Alltag« (Hörning / Reuter 2004a: 135). Als Antwort auf das sozialtheoretische Grundproblem, worin sich soziale Ordnung erklären lässt, rücken Praxistheorien somit auch das Alltägli-

35 | Die Hervorhebung des Körpers als konstitutives Moment des Sozialen wurde prominent etwa bei Bourdieu (Habitus), Foucault (Disziplinarübungen) oder bei Taylor (*embodied agency*) herausgearbeitet. Der Körper wird, um die foucaultsche Analyse der Disziplin als Beispiel anzuführen, durch Praktiken, etwa der Überwachung, zugerichtet und gleichzeitig ist der zugerichtete Körper konstitutiv für andere Praktiken, etwa der disziplinarischen Selbstbeobachtung. Dieses Beispiel verweist gleichzeitig auf die Rolle von Dingen: Die disziplinarische Praxis setzt eine spezifische Räumlichkeit und Materialität – so etwa das bekannte *Panopticon* – voraus (Foucault 2013). Spezifische Praktiken sind also unauflöslich mit Körpern und Dingen verwoben. Die Materialität des Sozialen wurde vor allem von Latour vorangetrieben (für eine praxeologische Zusammenfassung vgl. Hillebrandt 2014: 76ff.) Mit der »›Materialisierung‹ des Sozialen« versuchen Praxistheorien die im westlichen Denken traditionsreichen Dichotomien von »Geist« und »Körper« sowie zwischen »Subjekt« und »Objekt« abzuschwächen (vgl. Reckwitz 2003: 291).

che ins Zentrum.[36] Durch diese Aufwertung des Alltags, der als Ort aufgefasst wird, in dem sich das Soziale zeigt und verhandelt wird, entwickelt die praxeologische Perspektive ein genuines Interesse am scheinbar Beiläufigen: Feine Handbewegungen, Spaziergänge oder eben Meditationspraktiken werden aus soziologischer Perspektive interessant.

(2) Praktiken und praktisches Wissen. Die bisher vorgestellte behavioristisch anmutende Bestimmung von Praktiken reicht jedoch nicht aus, denn auch die trivialsten Bewegungen und Akte bedürfen eines spezifischen Wissens. Die körperlich-materiellen Vollzüge lassen sich nur ausführen, indem sie auf »praktische[s]« oder »implizite[s] Wissen« zurückgreifen können (vgl. Reckwitz 2003: 292; bzw. in Reckwitz 2008a: 135), das Reckwitz auch als »*implizite Logik der Praxis*« (Reckwitz 2003: 291) bezeichnet.[37] Das praktische Wissen kann auch als *know how* bezeichnet werden (vgl. ebd.: 285).[38] Das *know how* ist dabei auch die Bedingung für kognitives oder propositionales Wissen, da auch das *knowing that* aus praxeologischer Perspektive etwa an Praktiken des Lesens, des Schreibens oder spezifischer Memo-Techniken gebunden ist.[39] Auf ein Beispiel angewendet, ist etwa das Lesen- und Verstehen*können* Voraussetzung für Praktiken des Lesens von Achtsamkeitsbüchern oder das Befolgen von Achtsamkeitsmeditationsanleitungen. Das *know how* ist daher auch Voraussetzung für das *knowing that*. Praktiken können damit, wie in dem Beispiel deutlich wird, auch durch explizite Anleitungen, wie etwa Gebrauchsanleitungen oder Manuale (etwa bei Psychotherapien oder eben Meditationsanleitungen), organisiert sein (vgl. dazu Schatzki 2002: 79f.), ohne dabei auf die Kategorie des impliziten Wissens verzichten zu können.

(3) Die Dezentrierung von Praktiken. Mit dem dritten Aspekt wird die Betonung des materiell-körperlichen Vollzugs weiter kontextualisiert. Obwohl sich der praxeo-

---

36 | Damit verliert aber nicht die Frage nach dauerhaften, sich zur Zeit träge verhalten Bedingungen, also Strukturen im weitesten Sinne, an Bedeutung, sie wird nur anders formuliert. Pointiert hat das Anthony Giddens zur Sprache gebracht (vgl. auch Schatzki 2001: 5): »The true locus of the ›problem of order‹ is [...] of how *continuity of form* is achieved in day-to-day conduct of social activity« (Giddens 1994: 216, Herv. im Original).

37 | Schatzki (2002: 77) begreift dieses Merkmal von Praktiken als einen Aspekt der ›Organisation‹ von Praktiken.

38 | Vgl. zu den verschiedenen Formen dieses praktischen Wissens auch Reckwitz (2004b: 44) und Reckwitz (2003: 292). Zum Konzept des praktischen Sinns innerhalb der Praxistheorien vgl. auch Hillebrandt (2014: 87ff.).

39 | Die Unterscheidung der beiden Wissensformen wurde erstmals ausführlich von Ryle (1945) diskutiert.

logische Blick auf konkrete Formen des Bewegens und Verhaltens richtet, ist der Modus ein dezentrierender, indem die Praxeologie *im* Konkreten über diese hinausgeht und die Zentrierung um konkrete Vollzüge gerade zu einer Dezentrierung führt. Zum einen geschieht das, indem eine Praktik in der materiell-körperlichen Räumlichkeit verstanden wird und nicht auf einen unsichtbaren, atomistischen Handlungsträger reduziert wird. Die hier vertretene Praxeologie korreliert daher mit der oben beschriebenen Kritik des klassischen Subjekts. Mit dieser horizontalen Dezentrierung wird auch das Moment eingefangen, dass Praktiken mit einer Vielzahl anderer Praktiken verbunden sein können, wobei diese Komplexe mit Reckwitz als »umfassende Praxis-/Diskurskomplexe« (Reckwitz 2006: 50) bezeichnet werden können. Aus dieser dezentrierenden Bewegung heraus können dann spezifische Praktiken als Teil spezifischer soziale Felder oder Lebensformen analysiert werden (Reckwitz 2006: 51ff. bzw. 62ff., 2008a: 141f.).

Zum anderen erstreckt sich diese Dezentrierung des Konkreten über das implizite Wissen auf die historische Genese der Praktiken. Hier wird die Unselbstverständlichkeit, die fundamentale Gewordenheit des Konkreten betont, die sich nur durch die historische Perspektive verstehen lässt. Praktiken basieren damit auf bereits Kultiviertem. »Praktiken bestehen bereits, bevor der/die Einzelne handelt, und ermöglichen dieses Handeln ebenso wie sie es strukturieren und einschränken.« (Schäfer 2016b: 12) Etwa, so das Beispiel Schäfers, kann der Wunsch nach der Ehe gerade erst durch die kulturelle Praktik der Eheschließung entstehen. Dadurch verändert sich aber die zentrierende Metaphorik einer vom (autonomen) Subjekt ausgehenden Handlung: Die Praktiken »werden nicht nur *von uns* ausgeführt, sie existieren auch *um uns herum* und historisch *vor uns*. Sie zirkulieren unabhängig von einzelnen Subjekten und sind dennoch davon abhängig, von ihnen aus- und aufgeführt zu werden.« (Ebd.) Diese Dezentrierung ist daher als eine vertikale oder historische zu bezeichnen.

Im Falle der der Achtsamkeitsmeditationspraktiken mag diese Dezentrierung zunächst überraschen. Ist etwa die Sitzmeditation nicht eine um den Einzelnen zentrierte Übung? Zweifelsohne handelt es sich bei den Achtsamkeitsmeditationspraktiken prädominant um einen bestimmten Typus von Praktiken. Da sie sich, wie in Teil II ausgeführt wird, primär als ein Aufmerksamkeitstraining bestimmen, das zudem primär auf den eigenen Körper und die mentalen Vorgänge gerichtet ist, fallen sie unter das, was Reckwitz als »selbstreferenzielle Praktiken« bezeichnet (vgl. Reckwitz 2008a: 135f., 2006: 38f.). Diese sind »schwerpunktmäßig als kriteriengeleitete mentale Prozesse« (Reckwitz 2006: 39) zu verstehen und dienen dazu, »im ›Innern‹ des Subjekts bestimmte kurzfristige oder langfristige Effekte zu erzielen oder um bestimmte

kognitive oder emotionalen Kompetenzen aufzubauen.« (Reckwitz 2006: 58)[40] Da in den Achtsamkeitspraktiken die Effekte um die Etablierung einer ethischen Selbst- und Weltdeutung kreisen, stehen sie auch im engen Zusammenhang zu dem, was der ›späte‹ Foucault als »Technologien des Selbst« oder »Selbsttechnologien« bezeichnet hat.[41]

Aber auch als selbstreferenzielle Praktiken sind die Achtsamkeitspraktiken nicht isoliert aufzufassen. Schäfer führt gar Meditationspraktiken als Beispiel an, um gerade die Dezentrierung von Praktiken zu exemplifizieren:

> »Wir können mit einer Praxis niemals vollständig allein sein. Selbst wenn wir beispielsweise meditieren, um ganz bei uns selbst zu sein, greifen wir Techniken auf, deren Geschichte mehr als zwei Jahrtausende zurückreicht, die schriftlich und mündlich überliefert worden sind und sich dabei auf spezifische Weise weiterentwickelt und in verschiedene Schulen ausdifferenziert haben, die ebenso von uns direkt Bekannten wie von gänzlich Fremden praktiziert werden, um die sich soziale Kreise von Praktizierenden bilden oder die von der Fitness- und Wellnessindustrie beworben und zum ›Trend‹ erklärt werden. Von der vermeintlich lokalen und privaten Handlung des Meditierens führen Verbindungen an andere Orte und andere Zeiten.« (Schäfer 2016b: 13)

Das praxeologische Forschungsprogramm lässt sich demnach als die Suche nach diesen »Verbindungen an andere Orte und andere Zeiten« verstehen, das jedoch immer

---

40 | Obwohl Reckwitz hier auf das »Mentale« rekurriert, muss auch dieses als eine an körperlich-materiellen Akten gebundene Kompetenz oder Fähigkeit verstanden werden.

41 | Selbsttechnologien sind Praktiken, die es »dem Einzelnen ermöglichen, aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer eine Reihe von Operationen an seinem Körper oder seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, mit dem Ziel, sich so zu verändern, dass er einen gewissen Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit, der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt.« (Foucault 2007: 289) Foucault untersucht dabei die Selbsttechnologien (am ausführlichsten in seiner 1981/82 gehaltenen Vorlesungsreihe *Hermeneutik des Subjekts*) hauptsächlich anhand der griechischen und römischen Stoa und des Christentums. Dabei geht er davon aus, dass in der abendländischen Philosophiegeschichte die Maxime »›Erkenne dich selbst‹« Primat über die im griechischen Denken zentrale Maxime der »›Sorge um sich selbst‹« gewonnen hat (vgl. ebd.: 290f.). Zu einer Systematisierung dieses Begriffs vgl. Foucault (1991: 37ff.) und Rau (2010: 85ff.). Zur umstrittenen Einordnung der Selbsttechnologien in das Werk Foucaults vgl. Saar (2003). Wichtig ist, dass es sich dabei mitnichten um ein a-soziales Konzept handelt, mit dem weder Diskurse noch Machtverhältnisse ausblenden werden sollen (vgl. Lemke / Krasmann / Bröckling 2000; Bröckling 2003: 88).

an die konkreten, ausgeübten Aktivitäten gebunden bleibt. Praktiken sind demnach zu analysieren

»als ein kultureller Verweisungszusammenhang, in dem einzelne Sinnelemente sowohl negativ als auch positiv auf andere, zeitlich mehr oder weniger weit zurückliegende oder minoritäre Elemente verweisen, auf diese ›zurückgreifen‹ und erst durch diese ihre temporäre Bedeutung erlangen.« (Reckwitz 2006: 88)

Eine Praktik ist also nicht in sich geschlossen, sondern verweist auf eine (letztlich unüberschaubare) Vielzahl von horizontalen und vertikalen ›Spuren‹ (vgl. zu diesem Derridaschen Impuls Reckwitz 2008a: 146).[42]

(4) Praktiken als Kultur. Durch die beiden zuvor genannten Eigenschaften (2) und (3) des hier verwendeten Begriffs kultureller Praktiken lassen sich Praktiken kulturalisieren, ja in der Kultur liegt gerade die notwendige Bedingung der Möglichkeit von zunächst so selbstverständlich erscheinenden Körper- und Dingbewegungen. Mit dieser Betonung des Kulturellen sind die Praxistheorien in die Kulturtheorien[43] einzuordnen, die das Soziale als Kultur fassen und wobei häufig von einem »cultural turn« gesprochen wird.

›Kultur‹ wird dabei, im Anschluss an Max Webers Bestimmung,[44] in den Kulturtheorien in einem weiten Sinne verstanden und als konstitutiv sowohl für das Erfah-

---

42 | Der Anspruch, alle Verweiszungszusammenhänge offenzulegen, ist freilich illusorisch. Zum einen aus einem zeitpragmatischen Grund, zum anderen alleine schon deshalb, da nicht alle Praktiken im Nachhinein nachweisbare Spuren hinterlassen, wie etwa an dem Konzept der *hidden transcripts*, also Praktiken und Artikulationen, die sich abseits der herrschenden Diskurse in Herrschaftsbeziehungen formieren, deutlich wird (vgl. Scott 1990).

43 | Die heterogene theoretische Strömung der Kulturtheorien umfasst neben der Tradition der Hermeneutik (z. B. Alfred Schütz und Charles Taylor), des Strukturalismus (z. B. Ferdinand de Saussure, Claude Lévi-Strauss) und des Poststrukturalismus (Michel Foucault) auch Impulse der Analyse der Sprachspiele des späten Wittgensteins, des Pragmatismus, der Phänomenologie und des radikalen Konstruktivismus (v. a. Reckwitz 2003, 2004a).

44 | Max Weber definiert ›Kultur‹ wie folgt: »›Kultur‹ ist ein vom Standpunkt des *Menschen* aus mit Sinn und Bedeutung bedachter endlicher Ausschnitt aus der sinnlosen Unendlichkeit des Weltgeschehens.« (Weber 1988: 180, Herv. im Original) Damit grenzt sich Weber von einem Begriff der »konkreten Kultur« ab: »Transzendentale Voraussetzung jeder *Kulturwissenschaft* ist *nicht* etwa, daß wir eine bestimmte oder überhaupt irgend eine ›Kultur‹ *wertvoll* finden, sondern daß wir *Kulturmenschen* sind, begabt mit der Fähigkeit und dem Willen, bewußt zur Welt *Stellung* zu nehmen und ihr einen *Sinn* zu verleihen.« (Ebd.: 180, Herv. im Original) Bourdieu

ren, Wollen und Handeln als auch für die soziale Ordnung, Institutionen und Strukturen bestimmt. Reckwitz bezeichnet diesen Kulturbegriff – in Abgrenzung zu einem normativen, totalitätsorientierten oder differenztheoretischen Kulturbegriff (vgl. Moebius 2008: 16ff.; Reckwitz 2000: Kapitel 2, 64ff.) – als »bedeutungs- und wissensorientierten Kulturbegriff«:

»Kultur erscheint ... als jener Komplex von Sinnsystemen oder – wie häufig formuliert wird – von ›symbolischen Ordnungen‹, mit denen sich die Handelnden ihre Wirklichkeit als bedeutungsvoll erschaffen und die in Form von Wissensordnungen ihr Handeln ermöglichen und einschränken.« (Reckwitz 2000: 84)

Kultur wird hier als »Bedeutungsgewebe« oder »Hintergrundsgewebe« (beide Rosa 1998: 141) verstanden, das Wissensordnungen enthält und somit die Welt und sich selbst erst begreifbar macht. Mit dem hier vorgestellten Kulturbegriff werden kulturelle Formen »nicht mehr als *Epiphänomene*, sondern als *notwendige Bedingung* aller sozialen Praxis wahrgenommen und somit von der Peripherie ins Zentrum der sozialwissenschaftlichen Perspektive gerückt.« (Reckwitz 2000: 16, Herv. im Original) Aus praxeologischer Perspektive existiert Kultur nicht außerhalb von Praktiken. Kulturelle Praktiken können sich nur durch Kultur ereignen und Kultur manifestiert sich jeweils nur in Praktiken.[45] Die Selbst-Welt-Modelle, wie sie im vorausgegangen Kapitel beschrieben wurden, manifestieren sich also im Konkreten, in spezifischen Sitzhaltungen wie auch in spezifischen Achtsamkeitsanleitungen und -büchern. Als »kulturelle Codes«[46] sind die Selbst-Welt-Modelle sowohl ermöglichend als auch beschränkend (vgl. Reckwitz 2008b: 136). Durch die in Praktiken aktualisierten Selbst-Welt-Modelle entstehen neue Selbst-Welten, aber andere werden dadurch verunmöglicht. Indem aber Kultur in der Praxeologie praktisch gefasst wird, enthalten kulturelle Praktiken immer ein dynamisches Moment: Kultur existiert erst dadurch, dass sie

---

fasst diesen Punkt in einer Frage folgendermaßen zusammen: »Wie können Verhaltensweisen geregelt sein, ohne daß ihnen eine Befolgung von Regeln zugrundeliegt?« (Bourdieu 2011: 86)

45 | Zur Abgrenzung der Praxistheorien von mentalistischen oder textualistischen Kulturtheorien, wie sie etwa bei Max Weber bzw. in den von Foucault angestoßenen Diskursanalysen zu finden sind, vgl. Reckwitz (2003: 288, 293).

46 | Dieser im Anschluss an Saussures Semiotik von Reckwitz entwickelte Begriff ist wie folgt definiert: »Diese Klassifikationscodes [...] kategorisieren die tatsächlichen und vorgestellten Gegenstände der Welt in kontingenter, konventionalisierter, historisch-lokal spezifischer Weise: sie stellen sinnhafte Differenzen zur Verfügung und ermöglichen vor diesem Hintergrund die Identifizierung von Gegenständen qua routinisierter Sinnzuschreibung.« (Reckwitz 2006: 36)

praktiziert wird.[47] Kultur ist – im weitesten Sinne – Kultivierung oder »doing culture« (Hörning / Reuter 2004b).

Kulturelle Praktiken zwischen reproduzierender und modulierender Aktualisierung

In der Sozialtheorie der Praxistheorien wird der Aktualisierungsvorgang idealtypisch auf zwei grundlegende Weisen akzentuiert: Die eine fasst die Aktualisierung in erster Linie als Reproduktionsvorgang, die andere primär als die Möglichkeit von Überschreitung und Modulation auf (vgl. Reckwitz 2003: 297; Alkemeyer / Buschmann / Michaeler 2015: 27ff.). Während etwa Bourdieus Praxeologie dazu neigt, kulturelle Praktiken als Resultat und damit Reproduktion von Feld, Kapital und Habitus zu sehen,[48] wird hingegen in den *cultural studies* das gegenteilige Moment betont. Die *cultural studies*[49] heben das alltägliche »Gemurmel der Gesellschaften« (vgl. Certeau 1988: 9), die »Kunst des Eigensinns« (vgl. Winter 2001) oder eine »*profane* Kreativität« (Willis 1981: 17, Herv. im Original) hervor. Anstelle der Überbetonung

47 | Soziale oder kulturelle Praktiken als entscheidendes Element von Sozialität zu konzeptualisieren – als »Ort des Sozialen« –, an denen das Soziale sichtbar wird und analysiert werden kann, ist konstitutives Moment der Praxistheorien und wird als solche in den verschiedensten Ansätzen betont (vgl. z. B. Schatzki 2002: 70, 2001: 2f.; Reckwitz 2003: 289f., 2004b: 319; Hörning 2001: 162).

48 | Bourdieu beschreibt diesen Zusammenhang in einer Gleichung wie folgt: »[(Habitus)(Kapital)] + Feld) = Praxis« (Bourdieu 1987: 175). Diese Konzeption führt jedoch tendenziell zu einem Strukturdeterminismus, wie Celikates (2009, 2014) ausführlich in seiner Kritik an Bourdieu herausgearbeitet hat. Vor allem ist dabei das Habitus-Konzept zum Gegenstand der Kritik geworden. Nach Honneth hat der Habitus »eine rein instrumentelle Funktion« (Honneth 1999: 197) und jede Aktivität droht »zu einer bloßen Verlängerung externer Strukturen zu werden« (Celikates 2009: 64). Mit Bourdieus Theorie wird es deshalb schwer, sozialen Wandel zu erklären (vgl. dazu Freist 2013: 156; Hörning 2001: 171; Jäger / Weinzierl 2011: 25).

49 | Die *cultural studies* sind dabei eine schwer zu begrenzende kulturwissenschaftliche Strömung, die sich ab den 1950er-Jahren um Protagonisten wie Michel de Certau oder Stuart Hall formiert, und nach einer frühen am Marxismus orientieren Phase vor allem ab den 1970er-Jahren poststrukturalistisch informiert ist (vgl. van Dyk 2012: 185; Marchart 2008: 12; Winter 2001).

von Strukturen und Praktiken werden Reibungspunkte und kulturelle Modulationen gesucht.[50]

Ich vertrete in dieser Arbeit gegenüber beiden Akzentuierungen die Auffassung, dass sich eine praxeologische Perspektive in ihrer theoretischen Konzeption gerade nicht für eine der beiden Perspektiven entscheiden sollte. Zwar gibt es systematische Gründe dafür, grundsätzlich Modulationen in kulturellen Praktiken anzunehmen (1), aber sowohl die Betonung der Modulation (2) als auch ihre Zurückweisung und damit die Betonung der Reproduktion (3) führt zu spezifischen Problemen.

(1) Die prinzipielle Möglichkeit von modulierender Aktualisierung lässt sich systematisch darin begründen, dass zunächst kaum zu plausibilisieren ist, wie ein praktisches Wissen für alle möglichen Kontexte und Veränderungen vollständig adäquat sein sollte (Reckwitz 2003: 294f.). Dabei ist etwa an die Einführung neuer Betriebssysteme zu denken, die eine Veränderung des Umgangs erfordern. Auch wird eine Modulation dadurch denkbar, dass durch veränderte Zeitverhältnisse eingeübte Formen des Sich-Verhaltens Veränderungen unterworfen sind (ebd.). Hier wäre etwa an die Zunahme von Zeitdruck zu denken, dem sich routinisierte Abläufe beugen müssen. Auf diese beiden bisher genannten Aspekte wird insbesondere in Teil IV eingegangen. Darüber hinaus ist davon auszugehen, dass Praxiskomplexe nicht nur Praktiken enthalten, die miteinander reibungslos verknüpft sind. Als Beispiel ist hier etwa an die Implementierung von Achtsamkeitspraktiken, die das ›Hier und Jetzt‹ affirmieren, in einen unternehmerischen Kontext zu denken, in dem es um das Erreichen von Projekt*zielen* geht. Das Vorhandensein von einem »Konglomerat von Praktiken« und von der »lose[n] Kopplung von Praktiken in Praxiskomplexen« führt zu der Annahme einer »Konkurrenz unterschiedlicher sozialer Logiken in sozialen Feldern« und zu einer »interpretativen Mehrdeutigkeiten« (alle Zitate ebd.: 295).[51] Diese Heterogenität

---

50 | So formuliert Michel de Certau in seinen Essays *Kunst des Handelns*: »Indem sie [die Analysen Bourdieus] peinlich genau die Praktiken und ihre Logik untersuchen (in einer Weise, die sicher seit Mauss beispiellos dasteht), reduzieren sie sie letztendlich auf eine mystische Realität, nämlich den Habitus, der sie dem Reproduktionsgesetz unterstellen soll.« (Certeau 1988: 126f.) Zur Bedeutung de Certeaus für die *cultural studies* und Praxistheorien vgl. auch Stäheli (2004: 160).

51 | Das bezieht sich freilich auch auf die Konzeption eines dezentrierten Konzepts von Subjektivität, wie es bereits im vorigen Kapitel ausgeführt wurde. Statt von eindeutigen Selbstmodellen auszugehen, sei das Subjekt vielmehr »*als ein[] lose[s] gekoppelte[s] Bündel[] von Wissensformen*« (Reckwitz 2003: 295f., Herv. im Original) zu bestimmen, das er somit Simmels Verständnis des Individuums ähnlich als »Kreuzungspunkte sozialer Kreise« auffasst. Gerade in dem Subjekt, das verschiedenste praktische Wissensformen inkorporiert hat, liegt erneut eine

und Uneindeutigkeit erstreckt sich auch, wie Reckwitz in seiner Studie *Das hybride Subjekt* zeigt, auf die Kultur als Ganzes und wird mit dem Begriff der *kulturellen Hybriditäten* gefasst.[52] Demnach liegt in der in Praktiken aktualisierten Kultur bereits Hybridität vor, das heißt, die spezifische Kombination verschiedener kultureller Muster.[53] Es wird sich zeigen (vgl. Teil III), dass gerade in der Achtsamkeitsströmung zahlreiche kulturelle Selbst-Welt-Modelle der Moderne aufgegriffen werden (so etwa aus dem Buddhismus, aber auch aus der modernen Wissenschaft), wodurch sich die produktive Mehrdeutigkeit der Achtsamkeit erklären lässt.

(2) Weitet sich nun aber die soeben begründete prinzipielle Möglichkeit von Modulationen zu einer grundlegenden Emphase von Modulationen und Überschreitungen in kulturellen Praktiken aus, so läuft ein solches Vorgehen Gefahr, eben jene, eigentlich im Zentrum des Interesses einer praxeologischen Perspektive stehende Frage nach dem makrosozialen Zusammenhang zu verkennen. Urs Stäheli (2004) hat diesen Vorwurf an den *cultural studies* ausgeführt. Demnach laufe die Fokussierung auf Mikropraktiken auf eine Konzeptualisierung des Globalen und Makrosozialen als unabhängiges, homogenes Gebilde hinaus, das sich jeglicher Analyse entziehe. Dies

---

grundsätzliche Offenheit von Praktiken: »In deren [Bündel der Wissensformen, Herv. J.S.] Heterogenität, Nicht-Aufeinanderabgestimmtheit, möglicherweise auch Inkommensurabilität findet sich ein Potenzial für die Unberechenbarkeit des Verstehens und Verhaltens des Einzelnen und für die kulturelle Transformation der Praxis.« (Reckwitz 2003: 296) Aus diesen beiden Momenten – der »Interferenzen [...] zwischen Wissensordnungen« und der fundamentalen »Unterbestimmtheit«, wie Junge (2009: 102) formuliert – folgt eine Offenheit der Praktiken.

52 | Die Denkfigur der Hybridität stammt aus den *postcolonial studies*, die sich aus den *cultural studies* herausbildeten, und wurde vor allem von Homi K. Bhabha entwickelt. Mit ›Hybridität‹ wird bei Bhabha der »Prozeß der kulturellen Differenzkonstruktion [benannt], der gerade im Bereich zwischen vermeintlich stabilen kulturellen Binaritäten entsteht, in einer permanenten Dekonstruktion von kolonialistischen Dichotomien besteht und sich durch eine Neukonstruktion (durchaus prekärer) kultureller, kollektiver wie subjektiver Identifizierungen auszeichnet.« (Struve 2014: 97) Von kolonialisierten Kulturen aufgegriffene Symbole der Kolonialmächte können so etwas »Drittes« bilden und sogar zum »Ausgangspunkt einer Subversion der Kolonialkultur werden« (Junge 2009: 103).

53 | Diese bestimmt Reckwitz in seiner Studie zu den modernen Subjektkulturen wie folgt: »Die Praxis-/Diskurskomplexe, in denen sich hier ein Subjekt formt, erweisen sich – selbst wenn es sich bei diesen Komplexen um solche aus einem spezialisierten Feld handelt – regelmäßig als synkretistische Kombinationen unterschiedlicher Sinnmuster verschiedener Herkunft, als Überlagerungen mehrerer kultureller ›Schichten‹, [... d. h.] eine gegenseitige Überformung verschiedener Codes.« (Reckwitz 2006: 82) Vgl. dazu auch Reckwitz (2009: 174).

münde in einer Situation, in der die »Widerständigkeit des Lokalen« einem »Phantom des Globalen« (Stäheli 2004: 163) gegenüberstehe und damit letztlich auch die Spannung zwischen beiden Ebenen aus dem Blick gerate. Eine solche Perspektive in dieser Arbeit einzunehmen, würde bedeuten, dem häufig als Heilsversprechen vorgetragenen Anliegen der Achtsamkeitsströmung zu sehr verbunden zu sein und damit die Konkretheit und Heterogenität des Makrosozialen sowie die Verstrickung der Achtsamkeit darin zu übergehen. Stäheli fordert deshalb, »die Subversionsgarantien im Konzept der Mikro-Praktiken [aufzugeben]« und somit die »Unentscheidbarkeiten sichtbar« zu machen, das heißt »zu fragen, auf welche Weise das Universale und Partikulare miteinander verstrickt sind« (ebd.: 164 bzw. 163 für das letzte Zitat).[54]

(3) Die Betonung der Reproduktion – etwa von sozialer Ungleichheit wie im Falle Bourdieus – führt hingegen tendenziell zu einer Logik der Subsumption. In diesem *modus operandi* werden »die sozialen Akteure und ihre Praktiken ständig nach dem Bild der Wissenschaftler geformt und mit den Kategorien des wissenschaftlichen Feldes traktiert.« (Hörning 2004: 25)[55] Das setzt einen radikalen »Bruch« zwischen dem Alltagswissen und dem sozialwissenschaftlichen Expertenwissen voraus (vgl. Celikates 2009: 25f., 39ff.). Aus dieser Logik heraus würden also die in der Achtsamkeitsströmung artikulierten Selbst-Welt-Modelle primär den theoretischen Konzeptualisierungen des sozialwissenschaftlichen Blicks unterworfen.

Gegen dieses sozialwissenschaftliche Selbstverständnis können mit Celikates vier Einwände erhoben werden (vgl. Celikates 2009: Kapitel I.5, 2014: 222ff.):[56]

---

54 | In der Betonung der Heterogenität und Verstrickung folgt freilich auch eine Ablehnung eines totalitär gedachten Gesellschaftsbegriff, wie er etwa in manchen Formen der kritischen Theorie vorgeschlagen wird. ›Gesellschaft‹ wird in dieser Arbeit vielmehr als ein letzter Ordnungsbegriff, als »Gesamtzusammenhang« (Rosa / Strecker / Kottmann 2013: 12) soziologischen Denkens verwendet, der aber nicht als in sich stimmige und affirmierte Totalität missverstanden werden darf (vgl. zum poststrukturalistischen Gesellschaftsbegriff Moebius / Gertenbach 2008). Daher fordert die Praxeologie Reckwitz': »Die praxeologische Perspektive [...] leitet [...] eine mikrologische Analyse von Makrophänomenen an, die weder eine Homogenität nach innen noch strikte Differenzen nach außen präjudiziert.« (Reckwitz 2006: 52, vgl. auch 61)

55 | Der Begründer der Ethnomethodologie Harold Garfinkel spricht dabei von »the man-in-the-sociologist's-society« (Garfinkel 1992: 68). Für die Einordnung dieser Positionen als praxeologischer Ansatz vgl. Reckwitz (2003: 297).

56 | Vgl. zu einer Kritik zeitdiagnostischer Subsumptionen aus der Annahme global oder universalistisch konzeptualisierter Systemkräfte van Dyk (2009). Aus dieser Annahme enstünden letztlich Diagnosen, die beschreiben, wie sich »abstrakte Subjekte durch eine entdifferenzierte kapitalistische Welt« (ebd.: 670) bewegen.

Der »normative Einwand« problematisiert die Haltung, die alltäglichen Akteure als verblendet oder gänzlich unwissend aufzufassen und ihnen grundsätzlich mit einem Misstrauen zu begegnen.[57] Der »politisch-strategische Einwand« kritisiert, dass dadurch soziale Veränderungsbemühungen gehemmt würden und der tendenziell paternalistische Aufklärungsgestus jegliche dialogische Lernpotentiale im gesellschaftlichen Selbstverständigungsprozess verhindere (zum Paternalismusvorwuf vgl. Celikates 2009: 162).[58] Im »methodologischen Einwand« problematisiert Celikates unter anderem unter Rückgriff auf Charles Taylor, Anthony Giddens, Luc Boltanski und Laurent Thévenot die Verkennung der »doppelten Hermeneutik«.[59] Mit der ›doppelten Hermeneutik‹ ist auf den Begriff bracht, dass der Gegenstand der Sozialwissenschaften im Gegensatz zu den Naturwissenschaften in der Deutung von Deutungen liegt, wodurch das sozialwissenschaftliche Alleinstellungsmerkmal oder Primat des Deutens relativiert wird.[60] Der vierte und letzte ist ein »empirischer Einwand«, demzufolge eine theoretische Überbetonung sozialer Strukturen an der Empirie und den in dieser zu beobachtenden »›Mikropraktiken‹ des Widerstandes« (Celikates 2014: 224) scheitere:[61]

---

57 | Gerade die »Hermeneutik des Verdachts«, ein Begriff, der auf Paul Ricœur zurückgeht, wird von Celikates (2009: 22, 153) als zentrales Moment der Ideologiekritik und des Modell des Bruchs ausgemacht.

58 | Selbstdeutungen, die in Widerspruch zu den theoretischen Modellierungen stünden, könnten daher theoriekonform umgedeutet werden: »Alternative Beschreibungen und Deutungen können dann als reaktionär (Verteidigung partikularer Interessen) oder als soziologisch erklärbarer Widerstand (gegen die Aufgabe eines idealisierten Selbstbildes) gedeutet werden. Das aber ist eine Immunisierungsstrategie, die durch die Objektivierung des Gegners jeden Dialog unterminiert und das Gegenüber letztendlich entmündigt.« (Celikates 2014: 222) Zur Notwendigkeit des Lernens in einer kritischen Theorie vgl. auch Jaeggi (2014).

59 | Zum Begriff der doppelten Hermeneutik, der prominent von Giddens eingeführt wurde, vgl. auch Rosa (2012: 104ff.).

60 | Dem ist hinzuzufügen, dass auch die Deutungen der Sozialwissenschaften in die alltäglichen Selbstdeutungen eingespeist werden (vgl. zu diesem Konzept Giddens Oberthür 2014: 246).

61 | Diesen Gedanken entwickelt Celikates vor allem unter Rückgriff auf James C. Scott (1985). Dieser hatte in historischen und empirischen Analysen gezeigt (vor allem anhand des Systems der Sklavenhaltung), dass Herrschaft immer mit Widerstands konfrontiert ist, dass beherrschte Milieus keineswegs (wie eine Ideologietheorie nahelegen kann) in ihren Selbstverständnissen darin aufgehen, sondern etwa utopische Erzählungen entwerfen, und dass sozialer Wandel nicht selten gerade dort seinen Ausgang nimmt (vgl. Celikates 2014: 224, 2009: 89ff.). Neben diesem

»Ein genauerer soziologischer und historischer Blick [...] entdeckt ein vielfältiges Repertoire an Formen der Kritik und des Widerstands, an gegenhegemonialen Praktiken und Selbstverständnissen, mit denen die Akteure die Legitimität des Status quo in Frage stellen.« (Celikates 2009: 92f.)

Aus den dargestellten Problemen beider theoretischen Akzentuierungen leitet die vorliegende Arbeit ihre Haltung der theoretischen Enthaltsamkeit ab.[62] Grundlegend wird also *a priori* davon ausgegangen, dass kulturelle Praktiken sowohl reproduzierende als auch modulierende Anteile beinhalten. Diesen Punkt betont auch Hörning, wenn er schreibt:[63]

»Praktiken sind fraglose Anwendungen von bereits bestehenden Möglichkeiten, sind wiederholte Aneignungen, sind immer wieder erneuerte Realisierungen von bereits Vorhandenen. Aber zur gleichen Zeit müssen Praktiken auch produktiv gedacht werden, gesehen als eingespieltes In-Gang-Setzen von Veränderungen, als neuartige Fortsetzung von Eingelebtem, als andersartige Hervorbringung von Vertrautem. Praktiken sind immer beides: Wiederholung *und* Neuerschließung. [...] Routine *und* Reflexion [...]; alles Handeln ist dann reproduzierend und transformierend.« (Hörning 2001: 163, Herv. im Original)

---

zählt für Celikates auch die grundsätzliche Annahme, dass aufgrund von nur im Ausnahmefall gegebenen homogenen Lebensbedingungen ein notwendiges Mindestmaß an die Reflexivität und subjektiven Anpassungsleistungen notwendig ist, auf die bereits eingegangen wurde.

62 | Vgl. zu dem Problem der Überführung empirischer Feldforschung spezifischer Praktiken zu einer allgemeinen Theorie Reckwitz (2004b). Auch wenn *de jure* im Selbstanspruch vieler praxistheoretischen Ansätze eine Universalisierung vermieden werden soll, zeigt sich *de facto* eine »Tendenz, zumindest bestimmte ihrer allgemeinen Annahmen über die Funktionsweise von Praxis aus sehr spezifischen, partikularen, lokal-temporal situierten sozialen Praktiken zu gewinnen und die Aussagen über diese Fälle kurzerhand zu verallgemeinern.« (Ebd.: 49)

63 | Vgl. dazu auch Hörning / Reuter (2004a: 13). Dies wird auch in der Alltagssoziologie Henri Lefebvre hervorgehoben (vgl. Lefebvre 1987). Lefebvre unterscheidet nämlich zwischen einer *repetitiven* und einer *inventiven* oder *kreativer Praxis*. Erstere Form ist für Lefebvre »unverzichtbarer Bodensatz der Alltäglichkeit [...]. Repetitive Praxis ist analysierbar nach den verschiedenen Arten von Wiederholungen (mechanischen, periodischen, zyklischen usw.)« Letztere ist eine Praxisform, die entweder »materialisierte Werke schafft, [oder] die ein praktisches Tun hervorbringt, d. h. Veränderungen in den menschlichen Beziehungen« (ebd.: 499).

Allerdings ist diese Haltung um den Zusatz zu erweitern, dass die Frage, welche Anteile reproduzierend oder modulierend sind, als eine empirisch offene Frage gestellt und anhand konkreter Praktiken zu beantworten sein wird.

Darüber hinaus will die Arbeit eine zu schnelle Identifizierung von modulierenden Aktualisierungen und makrosozialem Wandel vermeiden, indem zwischen Modulation und Subversion unterschieden wird. Mit Modulation will ich im Folgenden alle Arten von kulturellen Verschiebungen bezeichnen, ohne dass dabei zugleich eine makrosoziologische Relevanz angedeutet werden soll. Demgegenüber wird von Subversion nur dann gesprochen, wenn eine solche makrosoziale Relevanz aufgezeigt werden kann. Während mit assoziierten Begriffen wie Widerstand – aber auch Protest und Kritik – meist eine klare und intentionale Agenda verfolgt wird (Gesetze verhindern, auf einen Systemwechsel hinarbeitend),[64] möchte ich Subversion breiter fassen: Mit Subversion bezeichne ich kulturelle Praktiken, die den Bedingungen oder Motoren kultureller oder gesellschaftlicher Verhältnisse zuwiderlaufen. Damit ist die Intention eines Subjekts keine notwendige Bedingung für subversive Praktiken[65] und wird in einem funktionalistischen Sinne aufgefasst. Subversive Praktiken können reflexive Momente enthalten, müssen es aber nicht.[66]

Der Begriff der kulturellen Praktiken wird mit dem analytischen Schlüsselbegriff der Selbst-Welt-Modelle also derart verknüpft, dass anhand von konkreten kulturellen Praktiken – etwa der Sitzmeditationspraktik des Theravāda-Buddhismus – nach den darin artikulierten Modellen von ›Selbst‹, ›Welt‹ und ›Selbst-Welt-Beziehungen‹ gefragt wird (Teil II). Davon ausgehend ist den vertikalen (Teil III) und horizontalen (Teil IV) Spuren dieser Modelle nachzugehen und festzustellen, inwiefern diese reproduzierend, modulierend oder gar subversiv aktualisiert werden.

---

64 | Für eine begriffliche Differenzierung vgl. Hillmann / Hartfiel (2007: 968), Ernst (2008: 13) und Ballestrem (2013: 69).

65 | Zu einer gegensätzlich, die Intentionen der Akteure einschließenden Verwendung des Begriffs vgl. Schetsche (2007: 645).

66 | Ich verwende Subversion also in dem Sinne, wie Hechler et al. in ihrem Sammelwerk den Begriff ›Widerstand‹ oder das ›Widerständige‹ fassen: »Ein weiter gefasster Widerstandsbegriff (zumeist als Resistenz beschrieben) verschiebt entsprechend den Schwerpunkt von der Intention des Subjektes hin zu einer funktionalistisch orientierten und daher moralisch neutraleren Betrachtungsweise. Als Widerstand erscheint nun, neben seinen klassischen Formen wie der Protest oder das Attentat tendenziell jede Form der Auf- und Ablehnung innerhalb einer asymmetrischen Herrschaftsbeziehung, die als Begrenzung und Abwehr zunehmend ausgreifender Machtansprüche wirkt, gleichgültig aus welchen Einflüssen, Motiven oder Gründen sie sich speist.« (Hechler / Philipps 2008b: 8)

Über die Richtung und den Vollzug sozialen Wandels kann indes eine praxeologische Perspektive durch die Annahme einer heterogenen Kultur und dynamischer Aktualisierungen keine Prognosen treffen. Dies mag vielleicht die Suche nach monokausalistischen Prognosen ernüchtern, folgt aber konsequent der Einsicht Charles Taylors: »Das Knäul der Ursachen läßt sich nicht entflechten.« (Taylor 2012: 367)[67] Damit bedeutet die Enthaltsamkeit soziologischer Prognostik aber nicht, dass weder Transformationspunkte *post hoc* noch gegenwärtige Reibungspunkte festgestellt werden können. Auf die Achtsamkeitsströmung gewendet, wird etwa in Teil IV gezeigt werden, inwiefern manche Formen der Achtsamkeit den modernen ›Welthunger‹ durch eine spezifische Gelassenheit modulieren.

Trotz der hier betonten theoretischen und prognostischen Enthaltsamkeit ist die hier entwickelte praxeologische Perspektive ebenfalls nicht unkritisch. Sie dezentriert das universalistische ethische und tendenziell atomistische Selbstverständnis von Praktiken und zeigt dadurch die historisch spezifische Verwobenheit der Achtsamkeit mit der (spät)modernen Kultur und Gesellschaft auf. Diese Form der Kritik ist nicht als ›negative‹ Kritik zu verstehen, die nur die soziale Bedingtheit der Achtsamkeit aufweist, sondern kann auch ›positiv‹ gelesen werden:[68] Durch sie wird deutlich werden, dass Achtsamkeit keine Privatangelegenheit ist und sie möchte damit eine kritische Reflexion der Akteure selbst gerade über diese soziale Verflechtung anstoßen. Damit versteht sie sich die Arbeit im Kontext einer kritischen Kultursoziologie im allgemeinen und im besonderen im Zusammenhang mit der von Purser / Forbes / Burke (2016b: xxiii) ins Leben gerufenen »critical mindfulness studies«.[69]

---

67 | Diese Annahme ist kompatibel mit dem von Hartmut Rosa entwickelten Modell der »Vier Ebenen der Selbstinterpretation«, das sich aus zwei binären Unterscheidungen zwischen kollektiven und individuellen sowie impliziten und expliziten Selbstinterpretationen ergibt. Dieses Modell ist als »*heuristische Matrix*« (Rosa 2012: 143, Herv. im Original) gerade deshalb so fruchtbar, da allen Ebenen eine gewisse Eigenlogik zugesprochen wird und somit ein Reduktionismus verhindert wird. Sozialer Wandel ergibt sich dabei »als eine Folge der unvermeidlichen Spannungen und Diskrepanzen zwischen den vier Ebenen der Selbstinterpretation« (ebd.: 143).

68 | Das Begriffspaar »negative/positive Kritik« geht auf die Nachwuchstagung *›Positive‹ Kritik. Reflexionsmodi in Künsten, Wissenschaften und sozialen Praktiken*, die an der Otto-Friedrich-Universität Bamberg vom 24.11.2017 bis zum 26.11.2017 stattgefunden hat, zurück. Diese Unterscheidung wird auch, wenn auch eher beiläufig, von Chantal Mouffe (2015: 144) verwendet.

69 | Das geschieht aber ohne die im Forschungsstand herausgearbeitete Betonung der kritischen Analyse einer spezifischen Form der Achtsamkeit, sondern der gesamten Achtsamkeitsströmung.

Mit Andreas Reckwitz (2018) kann diese Position auch als eine »kritische Analytik«, eine »soziologische Entmystifizierung« bezeichnet werden, die als »kritischer Impulsgeber«, nicht aber als moralische Bewertung daherkommt.[70] In der Analyse der kulturellen und gesellschaftlichen Verflechtung und Verstrickung versucht sich die Arbeit in der nüchternen Beschreibung, die weder davon verführt wird, dass Protagonist*innen der Achtsamkeitsströmung Achtsamkeit in Teilen messianisch verkünden, noch davon überrascht wird, dass aus einer strukturtheoretischen Soziologie solche selbstreferenziellen Praktiken tendenziell hoffnungslos belanglos, illusionär und daher eine genaue Analyse als überflüssig erscheinen. Die vorliegende Analyse interessiert sich für die konkreten Praktiken immer im Hinblick auf die Homologie dieser zur Kultur der Moderne und der spätmodernen Gesellschaft, aber auch im Hinblick auf Momente der Überschreitung. Diese Kritik fällt daher kein Urteil über die Akteure gleich eines Richtspruchs, sondern möchte ›ermitteln‹ (zu den Kritikformen des »Richters« und des »Ermittlers« vgl. Seel 2007: 260 bzw. 261f.). Die Analyse ist damit letztlich Teil in einem Prozess der Verständigung einer sich aus verschiedenen Perspektiven deutenden Gesellschaft.[71]

70 | In Bezug auf die Achtsamkeitsströmung hat dies Ng (2016) vorgeschlagen, in dem in der Tradition des Kritik-Begriffs Michel Foucaults von einer Kritik der Selbstverständlichkeiten spricht (vgl. ebd.: 145).

71 | Dazu auch Celikates: »Insbesondere die kritische Theorie sollte sich aufgrund ihres expliziten Praxisbezugs als eine Stimme im Kontext gesellschaftlicher Selbstverständigung begreifen, deren Ziel letztlich ein besseres Selbstverständnis der Akteure ist, das nur erreicht werden kann, wenn sie *mit* ihnen, nicht bloß *über* oder *für* sie spricht. Das schließt die paternalistische Objektivierung der Akteure ebenso aus wie die Leugnung ihrer Reflexivität und Handlungsfähigkeit.« (Celikates 2009: 32, Herv. im Original)

4 Methodische Anmerkungen

Aus dem bisher Gesagten ist bereits deutlich geworden, dass sich die verschiedenen Teile der vorliegenden Arbeit hinsichtlich ihres methodischen Fokus unterscheiden müssen: In Teil II steht die Rekonstruktion der Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeitsströmung im Vordergrund, die dann als Grundlage für die kulturwissenschaftliche und gesellschaftswissenschaftliche Einbettung in den Teilen III bzw. IV dient. Die Arbeit beginnt daher mit einer *bottom up*-Bewegung, um dann jeweils durch *top down*-Bewegungen erweitert zu werden.

Die Rekonstruktionsarbeit von Teil II basiert dabei auf einem Korpus von 14 Büchern aus dem Genre Ratgeberliteratur. Der Korpus entstand aus historisch-systematischen Gründen sowie aus Gesichtspunkten der Relevanz und Popularität und bildet somit ein »selektives Sampling« (vgl. Kelle / Kluge 2010: 50).[1] So wurde die Achtsamkeitsströmung historisch informiert in drei Kontexte und sechs Subkontexte eingeteilt (Kapitel 5.1 und 5.2), zu denen jeweils zwei bis drei Bücher ausgewählt wurden. Die selektierten Bücher werden dabei in der Achtsamkeitsströmung selbst als zentrale Publikationen reflektiert, können nach der Übersichtsarbeit von Wilson

1 | Im Unterschied zu einem »theoretischem Sample«, das in der Tradition der *Grounded Theory* parallel zum Forschungsprozess gebildet wird (Kelle / Kluge 2010: 47ff.), entsteht das »selektive Sampling«, ein Begriff der Feldforschung von Leonard Schatzman und Anselm Strauss, vor dem Analyseprozess aus theoretischem Vorwissen. Dieses Vorgehen scheint mir bei einem aktuellen, sehr dynamischen Gegenstandsbereich dahingehend sinnvoller, da die zahlreichen Neuerscheinungen jedes Jahr nicht mehr zu überblicken sind. Laut einer Suchanfrage auf www.amazon.de (7. Januar 2019) sind allein im Jahr 2015 125, im Jahr 2016 475, im Jahr 2017 250 und im Jahr 2018 447 Bücher veröffentlicht worden, die ›Achtsamkeit‹ im Titel tragen. Dass etwa im Jahr 2000 nur 11 erschienene Titel geführt werden, macht wiederum deutlich, wie sehr sich der Begriff in den letzten Jahren popularisiert hat.

(2014) als einflussreich gelten oder beschreiben bekannte Programme (vgl. Tabelle 2, S. 87).[2]

Achtsamkeitsratgeber als empirisches Fundament zu verwenden, basiert auf einem inhaltlichen, einem wissenschaftstheoretischen und einem forschungspragmatischen Grund. Der inhaltliche Grund ist, dass Ratgeber die Tendenz aufweisen, die in ihnen vorgeschlagenen Praktiken zu kontextualisieren (vgl. Scholz / Lenz 2013: 58), womit sie sich für das Interesse der Arbeit, die Achtsamkeitsströmung in ihrer kulturellen und gesellschaftlichen Verflechtung zu analysieren, anbieten. Der wissenschaftstheoretische Grund besagt, dass mit der Auswahl populärer, als Begleitliteratur aktueller Programme und/oder verschriftlichten Formen konkreter mündlicher Anleitungen der Anspruch verbunden werden kann, sowohl einigermaßen repräsentative als auch für die konkreten Achtsamkeitsmeditationspraktiken in den verschiedenen Kontexten relevante und vielfach konsultierte Bücher zu analysieren.[3] Schließlich ist es auch aus forschungspragmatischer Sicht durch die Analyse von Ratgebern – anstatt etwa durch zeitintensive teilnehmende Beobachtungen – möglich, verschiedene Formen der Achtsamkeitspraktiken in den Blick zu bekommen, um damit die Heterogenität der Achtsamkeitsströmung abbilden zu können (zum Heterogenitätsmerkmal vgl. Kelle / Kluge 2010: 109). Damit zeigt sich einmal mehr: Die Forschungsmethode orientiert sich am Interesse, das der Achtsamkeitsströmung und ihrer Verflechtung mit der Kultur der Moderne und der spätmodernen Gegenwartsgesellschaft gilt, wie auch an den zeitlich-ökonomischen Bedingungen wissenschaftlicher Praxis.

Auch wenn in praxeologischen Forschungsprogrammen eine Tendenz dazu besteht, Praktiken *in actu* zu untersuchen und damit ethnologische oder ethnomethodologisch inspirierte teilnehmende Beobachtungen als Forschungsmethode zu bevorzugen (vgl. dazu Schmidt 2012: 45, ausführlicher 252ff.; Schäfer / Daniel 2015: 43f.), ist gerade auch bei historisch inspirierten Arbeiten auf Textmaterial, etwa in Form

2 | Da dieses Vorgehen bei den Büchern von Nhat Hanh zu keinem klaren Ergebnis führte, sind diejenigen Bücher im Korpus enthalten, die auf www.amazon.com am 10. Oktober 2016 meist rezensiert waren.

3 | In der qualitativen Sozialforschung wird der Anspruch auf Repräsentativität eher vernachlässigt, wohingegen er in der quantitativen Sozialforschung eines der höchsten Güter darstellt. Obwohl hier ein qualitativer Standpunkt vertreten wird, soll das nicht davon abhalten, so plausibel wie möglich zu machen, durch die Auswahl des Korpus über ›die‹ Achtsamkeitsströmung sprechen zu können. Zum Vorwurf der mangelnden *statistischen* Repräsentativität an die qualitative Forschung vgl. Mayring (2008: 20) und zu der Unangemessenheit dieses Vorwurfs bei einer Methode der interpretativen Analyse vgl. Kelle / Kluge (2010: 42).

von Literatur, zurückgegriffen worden.[4] So plädieren etwa Alkemeyer / Budde / Freist (2013: 17) dafür, andere sozialwissenschaftliche Forschungsmethoden wie die Analyse von Dokumenten, Interviews oder Diskursen nicht auszuschließen.

Die Verwendung von Achtsamkeitsratgebern als empirische Grundlage dieser Arbeit macht allerdings drei Anmerkungen unumgänglich: Erstens fanden im Forschungsprozess zwar Sachbücher oder Ratgeberliteratur zum Thema Achtsamkeit Verwendung,[5] indes galt das Forschungsinteresse nicht dem Feld der Ratgeberliteratur als solches – und damit die Praktiken der Beratung (vgl. dazu Duttweiler 2007) –, sondern den Selbst-Welt-Modellen und den entsprechenden Achtsamkeitsmeditationspraktiken, die in den Ratgebern artikuliert und angeleitet werden. Zweitens wird von einem Verdacht der massenkulturellen Trivialität gegenüber Ratgeberliteratur abgesehen.[6] Dieser scheint meist mit einer ›Hermeneutik des Verdachts‹ einherzugehen, etwa wenn die Ratgeberliteratur *a priori* als Ausdruck neoliberaler Ideologie und als Selbstoptimierungsdiskurs gedeutet wird (zu dieser Position tendiert etwa die gouvernementalitätstheoretische und mit dem Begriff des Neoliberalismus operierende Arbeit von ebd.: 32).[7] Stattdessen wird die Ratgeberliteratur der Achtsamkeitsströmung in dieser Arbeit als »Alltags-« oder »Jedermannswissen« (Berger / Luckmann 1969: 16, 45f.) verstanden. Schließlich und drittens geht mit der Analyse von Ratgeberliteratur einher, dass die vorliegende Studie keine Aussagen darüber treffen kann, wie konkrete Akteure die Ratgeberliteratur rezipieren, wie sie diese umsetzen, wie

4 | Zu denken ist hier etwa an Reckwitz (2006) oder Freist (2013), aber auch an Foucaults Analysen zu den Technologien des Selbst oder an Charles Taylors Analyse zur Genese der modernen Identität.

5 | Der Unterschied zwischen Sachbüchern und Ratgeberliteratur ist fließend. Ich bevorzuge hier den Begriff der Ratgeber, da auch diejenigen Bücher, die mehr auf die Theorie der Achtsamkeitsmeditation fokussieren, diese auf die Meditationsübung beziehen.

6 | Die Ratgeberliteratur stellt in der sozialwissenschaftlichen Forschung häufig ein mit Skepsis betrachtetes Datenmaterial dar, vermutlich wegen eines massenkulturellen Verdachts (vgl. Duttweiler 2007: 33). Aber zunehmend wird sie Gegenstand der soziologischen Forschung, etwa bei Boltanski / Chiapello (2003) in Form von Managementliteratur, bei Bröckling (2007) oder bei Scholz / Lenz / Dreßler (2013).

7 | Zur Geschichte und soziologischen Deutung der Ratgeberliteratur als Ausdruck der »Orientierungslosigkeit in der Moderne« oder »Ratlosigkeit der Moderne« vgl. Scholz / Lenz (2013: 51ff., hier 51) bzw. Duttweiler (2007: 47).

die Akteure mit dem impliziten oder expliziten normativen Impetus der Ratgeber umgehen oder aber, wie diese Anleitungen gegen den Strich gelesen werden.[8]

Die Ratgebertexte wurden in dem Modus einer qualitativ-interpretativen Inhaltsanalyse mit dem Ziel der rekonstruktiven Typenbildung analysiert. Dies geschah keineswegs rein induktiv, sondern vielmehr abduktiv.[9] Mit dem von Charles Sanders Pierce vorgeschlagenen Begriff der Abduktion wird ein Vermittlungsversuch zwischen induktiver und deduktiver Produktion von theoretischem Wissen bezeichnet, in dem die Wechselwirkung von Vorerfahrung und empirischen Daten im Forschungsprozess betont wird (vgl. Kelle / Kluge 2010: 21ff.). In einem ersten Schritt wurden die Texte mit dem »heuristischen Rahmen« (ebd.: 108) der Dreiteilung von Legitimierungsversuchen, Praxisvorschlägen und Versprechen/Zielen im Modus eines *close readings* gänzlich gelesen und kodiert, sowie potenzielle alternative Kategorien vermerkt.[10] In einem zweiten Schritt wurden zentrale Subkategorien des heuristischen Rahmens und jeweilige Variationen der jeweiligen (Sub-)Kontexte schriftlich herausgearbeitet. Im Laufe des Forschungsprozesses kristallisierte sich die Kategorie der Selbst-Welt-Modelle als analytischer Schlüsselbegriff heraus, sodass die bisherigen Ergebnisse überarbeitet, neu geordnet und mittels eines weiteren Gangs durch die Primärquellen ergänzt wurden. Das in Teil II ausgeführte Ergebnis ist eine idealtypische Typologie von drei unterschiedlichen, in der Achtsamkeitsströmung vertretenen Selbst-Welt-Modellen. Dies bedeutet, dass die Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeit (im Folgenden als Achtsamkeit I, II und III bezeichnet) in Teil II nicht in ihrer Genese schreibend nachvollzogen, sondern bereits als Resultat präsentiert werden. Die Herausarbeitung von Idealtypen hat, im Sinne Max Webers, die Funktion der (über-

8 | Diese Fragestellung wird auch im Kontext der *cultural studies* verfolgt, etwa bei der Rezeption des Fernsehens, wie es Jon Fiske (1989) herausgearbeitet hat.

9 | Ob ein rein induktives Vorgehen überhaupt möglich ist, kann ernsthaft bestritten werden. Kelle / Kluge (2010: 18) sprechen hier von einem »induktivistische[n] Selbstmissverständnis«. Stattdessen erschlössen sich soziale Phänomene erst durch ein fragendes Interesse und nicht aus den Dingen selbst. Die Skepsis gegenüber fundamental induktiven Verfahren speist sich dabei aus Kants Kritizismus, wonach bekanntlich die Empirie an sich nie ohne ein durch Kategorien strukturiertes Subjekt gedacht werden kann (vgl. zur der forschungstheoretischen Deutung Kants ebd.: 19).

10 | Die entsprechenden Fragen waren also: Warum wird Achtsamkeit als notwendig erachtet? Wozu sollte Achtsamkeit geübt werden, was verspricht sie? Wie ist Achtsamkeit zu üben? Zu diesem Vorwissen vgl. Scholz / Lenz (2013: 71), die die »Problemdiagnose« und die »Lösungen« von Ratgebern als konstitutiven Moment dieses Genres betonen.

spitzenden) Kontrastierung.[11] Die Idealtypen sind zwar in der Empirie nicht in Reinform zu finden, korrelieren aber mit der Heterogenität des Untersuchungsgegenstandes (vgl. Kelle / Kluge 2010: 85; auch Rosa / Strecker / Kottmann 2013: 59).[12]

In Teil III und IV wird die in Teil II vorgestellte Typologie der achtsamen Selbst-Welt-Modelle in einen kulturwissenschaftlichen und gesellschaftstheoretischen Rahmen gestellt. Indem nach der historischen Genese und der Verflechtung mit der Kultur der Moderne und nach der Verzahnung der Achtsamkeitsströmung mit der spätmodernen Gegenwartsgesellschaft gefragt wird, werden die zunächst isoliert gewonnenen Modelle vertikal und horizontal dezentriert. Dabei stehen die jeweiligen modellspezifischen reproduzierenden und modulierenden Aktualisierungen von den kulturellen Selbst-Welt-Modellen der Moderne und den kulturellen Selbst-Welt-Modellen der spätmodernen Gesellschaft im Fokus der Analyse. Dazu werden Studien zur modernen Kultur und gesellschaftliche Zeitdiagnosen herangezogen, die sich adäquat erweisen, um die Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeitsströmung zu dezentrieren. Mit dem Kriterium der Adäquatheit ist hier gemeint, dass kulturwissenschaftliche und soziologische Arbeiten zur Moderne herangezogen wurden, die die Momente bearbeiten, die sich in Teil II als konstitutive Fluchtpunkte der Achtsamkeitsströmung herausstellten (*in concreto*: die Behandlung eines drohenden Sinnverlustes und die Herausforderungen einer beschleunigten, spätmodernen Gegenwartsgesellschaft). Gerade deshalb steht die Rekonstruktion der Achtsamkeitsströmung vor der Analyse ihrer Verflechtung mit der Kultur der Moderne und mit der spätmodernen Gesellschaft. Die Studie versucht sich damit in der bereits erwähnten Perspektive einer *dynamischen* Halbtotalen: Sie beginnt am Konkreten, erweitert den Blick und kehrt doch immer wieder ans Konkrete zurück.

---

11 | Der hier verwendete Modellbegriff (vgl. oben, Abschnitt 3.1) umfasst genau diese Funktion der Kontrastierung nicht. Wenn im Folgenden daher von spezifischen Selbst-Welt-Modellen der Achtsamkeitsströmung die Rede ist, so sind immer idealtypische Modelle gemeint.

12 | Max Weber bestimmt den Vorgang der Herausbildung von Idealtypen wie folgt: »Er [der Idealtypus] wird gewonnen durch einseitige *Steigerung eines* oder *einiger* Gesichtspunkte und durch Zusammenschluß einer Fülle von diffus und diskret, hier mehr, dort weniger, stellenweise gar nicht, vorhandenen *Einzel*erscheinungen, die sich jenen einseitig herausgehobenen Gesichtspunkten fügen, zu einem in sich einheitlichen *Gedanken*gebilde. In seiner begrifflichen Reinheit ist dieses Gedankenbild nirgends in der Wirklichkeit empirisch vorfindbar[.]« (Weber 1988: 191)

Teil II

Die Achtsamkeitsströmung

5 Einführung: Geschichte und Systematisierung

> The Way of Mindfulness may ... be called
> ›the heart of Buddhist meditation‹.
> NYANAPONIKA (1992: 7)

Die in dieser Arbeit untersuchten Achtsamkeitspraktiken verweisen – mal indirekter, mal direkter – auf buddhistische Doktrinen und Meditationspraktiken. Die Untersuchung beschäftigt sich also mit denjenigen Verwendungen von Achtsamkeit, die auf die Übersetzung von *sati* (Pāli) oder *smṛti* (Sanskrit) als ›Achtsamkeit‹ oder im Englischen als *mindfulness* zurückgehen.[1] In den beiden Hauptströmungen des Buddhismus – also sowohl im Theravāda als auch im Mahāyāna[2] – taucht Achtsamkeit vor allem als siebtes Glied des ›Edlen Achtfältigen Pfads‹, wie er in der grundlegenden

---

1 | Damit grenzt sich die Untersuchung gegenüber zwei Begriffen von Achtsamkeit ab: einmal gegenüber einer alltäglichen Verwendung (etwa: ›Sei achtsam beim Über-die-Straße-Gehen!‹), zum anderen gegenüber der Diskussion innerhalb der Ethik zum Begriff *care*, der mit ›Achtsamkeit‹ ins Deutsche übersetzt wird. Zur Care-Ethik vgl. den von Conradi / Vosman (2016) herausgegebenen Sammelband und zur Abgrenzung von der Achtsamkeit im hier verwendeten Sinne vgl. die darin enthaltene die Einleitung von Vosman / Conradi (2016: 15f.). Vgl. zum Prozess der Übersetzung von *sati* im englischsprachigen Raum Wilson (2014: 15ff.) und Valerio (2016: 161). Die deutsche Übersetzung ›Achtsamkeit‹ geht auf den Mönch Nyanatiloka und das Jahr 1922/23 zurück, zuvor wurde *sati* auch als ›Vernunft‹ oder ›Verinnerung‹ übersetzt (vgl. Schmidt 2015: 33).

2 | Eine knappe Einführung zu den beiden Hauptströmungen findet sich bei Hutter (2005: 21ff.). Die Unterscheidung zwischen Theravāda (Pāli, Weg der Älteren) und Mahāyāna (Sanskrit, das große Fahrzeug), zu dem auch der tibetische Buddhismus gehört, ist eine zeitliche, inhaltliche und regionale. Während sich die Theravāda-Tradition an den ältesten überlieferten Schriften (Pāli-Kanon) orientiert und die letzte überbliebene Form des frühen Buddhismus ist, vor allem das Erlöschen des Leidens für Einzelne (Pāli: *nibbāna*; Sanskrit: *nirvāṇa*) betont und in Südostasien verbreitet ist, bezieht sich die Mahāyāna-Tradition auf später entdeckte Werke

Lehre der ›Vier Edlen Wahrheiten‹ beschrieben ist,[3] auf. Hier gehört Achtsamkeit als ›Richtige Achtsamkeit‹ (Pāli: *sammā-sati*; Sanskrit: *samyak-smṛti*) neben dem ›Richtigen Bemühen‹ und der ›Richtigen Meditation‹ zur Meditationsgruppe.[4]

Die Verwendung des Konzeptes ›Achtsamkeit‹ in zwei religiösen Traditionen des Buddhismus – Theravāda und Mahāyāna – sowie dessen vielfältige Rezeption und Umgestaltung im ›Westen‹ (vgl. Kapitel 5.1 und 11) deutet bereits auf eine heterogene Verwendung des Begriffs hin. Ich ziehe es daher vor, die verschiedenen Praktiken, Redeweisen und Publikationen, die um den Begriff ›Achtsamkeit(smeditation)‹ kreisen, mit dem Begriff der ›Strömung‹ zu fassen. Damit soll die Heterogenität des Phänomens – Achtsamkeit*en* und Achtsamkeitsmeditationspraktik*en* – betont werden.

Dass trotz dieser Heterogenität von ›der‹ Achtsamkeitsströmung gesprochen werden kann, liegt daran, dass die von mir zu der Achtsamkeitsströmung gezählten Praktiken drei Bedingungen erfüllen: Zunächst muss ›Achtsamkeit‹ oder *mindfulness* im Selbstverständnis der jeweiligen Akteure eine zentrale Rolle einnehmen,[5] dann be-

---

(*prajñā-pāramitā sūtras*), die vor allem die Begriffe ›Leere‹, ›Mitgefühl‹ und ›Erleuchtung‹ betonen, und in Ostasien (und Vietnam) verbreitet ist (vgl. etwa Freiberger / Kleine 2011).

3 | Der buddhistische Mönch und Wissenschaftler Walpola Rahula, Vertreter einer rationalistisch-humanistischen Verbreitung des Buddhismus in den USA (vgl. Wilson 2014: 26), beschreibt die ›Vier Edlen Wahrheiten‹ als »Kern der Lehre« (Rahula 1982: 41).

4 | Die ›Vier Edlen Wahrheiten‹ sind: (i) Leidhaftigkeit der Existenz; (ii) Entstehung der Leidhaftigkeit durch Begehren oder Verlangen; (iii) Beseitigung der Leidhaftigkeit durch Beseitigung des Begehrens; (iv) Der Weg zur Beseitigung der Leidhaftigkeit, der ›Edle Achtfältige Pfad‹. Die acht Glieder des Pfades sind die Folgenden: (1) Richtige Anschauung, (2) Richtige Gesinnung, (3) Richtige Rede, (4) Richtiges Handeln, (5) Richtiger Lebensunterhalt, (6) Richtiges Bemühen, (7) Richtige Achtsamkeit, (8) Richtige Meditation. Die acht Glieder können in Erkenntnis (1–2), Sittlichkeit / Ethik (3–5) und Meditation (6–8) gruppiert werden (vgl. Keown 2005: 5f., 287; auch Freiberger / Kleine 2011: 201f.).

5 | Eine Ausnahme davon ist Goenka, in dessen Büchern zumeist *sati* nicht mit *mindfulness*, sondern mit *awareness* übersetzt wird. Trotzdem wird seine Methode als Achtsamkeitsmeditation rezipiert (vgl. etwa die Website der von ihm gegründeten Organisation https://www.dhamma.org/de/about/vipassana, zuletzt geprüft am: 16. Mai 2018). Abhilfe gegen dieses Problem schaffen aber die zwei weiteren genannten Bedingungen. Das heißt aber auch, dass die Fixierung verschiedener Meditationspraktiken um den Begriff ›Achtsamkeit‹ im Zuge der Popularisierung zugenommen hat und somit ›rebranding‹ stattfindet. Während z. B. die Bücher des einflussreichen amerikanischen Lehrers Joseph Goldstein zunächst unter dem Label *insight meditation* verkauft wurden, sind die neusten Publikation (vgl. Goldstein 2013) mit »Mindfulness« betitelt.

steht auf der Ebene der Achtsamkeitsmeditationspraktiken eine Art »Familienähnlichkeit«,[6] um einen Begriff Wittgensteins zu verwenden, und schließlich können nicht nur explizite und implizite Querverweise untereinander beobachtet werden, sondern es lässt sich auch die Verarbeitung gemeinsamer Quellen nachweisen.[7]

Ziel dieses Teils ist es zunächst, in die Achtsamkeitsströmung einzuführen und diese zu systematisieren (Abschnitte 5.1 und 5.2). Da sich die Heterogenität der Achtsamkeitsströmung auch auf die in ihr artikulierten Selbst-Welt-Modelle bezieht, ist es die Aufgabe der folgenden Kapitel, die verschiedenen Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeit zu rekonstruieren. Dabei wird die These vertreten, dass sich die Achtsamkeitsströmung entlang dreier Selbst-Welt-Modelle abbilden lässt: die Achtsamkeit I als ein sezierend-distanziertes Selbst-Welt-Modell (Kapitel 6), die Achtsamkeit II als ein interessiert-sorgendes Selbst-Welt-Modell (Kapitel 7) und die Achtsamkeit III als ein verfügend-funktionalistisches Selbst-Welt-Modell (Kapitel 8).

5.1 Eine kurze Geschichte der Achtsamkeit

Die Popularität der Achtsamkeitspraktiken, wie sie gegenwärtig zu beobachten ist, kann anhand von fünf chronologisch nacheinander einsetzenden Etappen rekonstruiert werden: (1) Die Zentralisierung des Theravāda um Meditationspraktiken im Rahmen der buddhistischen Reformbewegung in Südostasien im ausgehenden 19. Jahrhundert; (2) die Verbreitung dieser Meditationspraktiken in westlichen Gesellschaften durch Mönche, Nonnen und Laien seit den 1950er-Jahren; (3) die Lehre und das Wir-

6 | Damit ist hier gemeint, dass die verschiedenen modellierten Achtsamkeitsmeditationspraktiken der Achtsamkeitsströmung sich ähneln und aufeinander verweisen, aber nicht, dass sie mittels eines Merkmals auf einen gemeinsamen Begriff gebracht werden können.

7 | Ich verwende dabei den Begriff der Achtsamkeits*strömung* und nicht etwa den der ›sozialen Bewegung‹, der z. B. von Wilson gewählt wird, da letzterer die innere Ausdifferenzierung der Achtsamkeitsströmung nur ungenügend abbildet. Nach der Definition von Della Porta / Diani (2011: 20ff.) muss für eine soziale Bewegung sowohl eine einheitliche kollektive Identität als auch eine einheitliche Gegnerschaft vorliegen, was für die Achtsamkeitsströmung beides nicht zutrifft, obwohl teilweise durchaus, wie im Verlauf der Arbeit immer wieder deutlich werden wird, eine Vernetzung der unterschiedlichen Autor*innen aufgrund geteilter Quellen und gegenseitiger Rezeptionen vorliegt. Auch wenn daher der Begriff der sozialen Bewegung nicht verwenden wird, so heißt das nicht, dass es innerhalb der Achtsamkeitsströmung keine Bereiche gibt, die u. U. als soziale Bewegung beschrieben werden könnten (etwa IMS oder *Order of Inter-Being*).

ken des vietnamesischen Mönches Nhat Hanh in den USA und in Frankreich seit den 1960er-Jahren; (4) der medizinische Zugriff auf Achtsamkeitspraktiken seit Ende der 1970er-Jahre und deren neurowissenschaftliche und psychologische Beforschung insbesondere seit den 1990er-Jahren; und (5) die Verbreitung und Rezeption in Medien und Zeitschriften ab den 2000er-Jahren.[8]

(1) Ein naheliegender Ausgangspunkt für die Geschichte der Popularisierung gegenwärtiger Achtsamkeitspraktiken ist die einflussreiche Reformbewegung des Theravāda in Südostasien, vor allem in Myanmar und Sri Lanka, gegen Ende des 19. Jahrhunderts.[9] Im Theravāda wurde bis zu diesem Zeitpunkt Meditation sowohl unter Laien als auch in den Klöstern kaum praktiziert und die Glaubenspraxis zeichnete sich durch Sittlichkeit, Text-Studium, Rituale und Rezitationen der überlieferten Lehrreden (Pāli: *sutta*) aus. Die Protagonisten der Reformbewegung, z. B. Mahasi Sayadaw und Ledi Sayadaw, kritisierten einen dekadenten Klerus und propagierten die Möglichkeit – entgegen der konservativen Doktrin des Theravāda –, dass nicht nur für Nonnen und Mönche, sondern auch für Laien das Erlöschen des Leidens (Pāli: *nibbāna*; Sanskrit: *nirvāṇa*) zu realisieren sei. Sie zentrierten die buddhistische Praxis um eine vereinfachte und als effektiv erachtete Meditationspraxis: die *vipassanā*-Meditation (Pāli, Einsicht oder Betrachtung). Die *vipassanā*-Meditation wird dabei vor allem in sogenannten *Retreats* gelehrt, also in einer zeitlich begrenzten und räumlich abgeschiedenen Form (etwa in Klöstern oder in Meditationszentren), in der sich ausschließlich und schweigend der Meditation gewidmet wird. Bei Retreats in der Mahasi-Tradition wird beispielsweise täglich durchgängig von 3 Uhr bis 23 Uhr für bis zu mehrere Monate lang in Stille meditiert (vgl. Fronsdal 1998: 166).

In der *vipassanā*-Meditation spielt Achtsamkeit eine herausragende Rolle. Besonders deutlich wird diese Zentralstellung daran, dass die wichtigste kanonische Basis der *vipassanā*-Meditation das *satipaṭṭhāna-sutta* ist, das aus dem Pāli als die Lehrrede von der »Gegenwart von Achtsamkeit« (Analayo 2010: 40) übersetzt werden kann. Hier wird das *satipaṭṭhāna* und damit die Praxis der Achtsamkeit als »direkter Weg« (ebd.: 37) zur Aufhebung der leidhaften Existenz beschrieben.[10]

---

8 | Der folgende Überblick ist eng an der Arbeit von Wilson (2014) orientiert und ergänzt diese teilweise. Der Überblick versteht sich als einführende Hinführung zu dem Phänomen Achtsamkeit. Um die Popularität der Achtsamkeit zu erklären, wird es aber unerlässlich sein, die historische Genese der Achtsamkeitsströmung und ihre kulturellen Quellen umfangreich herauszuarbeiten. Vgl. dazu unten, Teil III.

9 | Vgl. dazu knapp und prägnant Sharf (1995) und vor allem unten, Kapitel 11, ab S. 159.

10 | Genau genommen kommt in der *vipassanā*-Meditation und im *satipaṭṭhāna-sutta* die Wichtigkeit der Achtsamkeit nicht nur durch ihre Nennung im ›Edlen Achtfältigen Pfad‹, sondern

Auch wenn im Selbstverständnis gegenwärtiger Achtsamkeitsprotagonist*innen Achtsamkeit und deren Praxis häufig als notwendiger Teil des (Theravāda-)Buddhismus aufgefasst wird, ist hier festzuhalten, dass sich diese Zentralität erst im Zuge der südostasiatischen Modernisierungsbewegung des Theravāda und der Popularisierung der *vipassanā*-Meditation seit Ende des 19. Jahrhunderts herausbildet. Die Auffassung über die konstitutive Rolle der Meditation für den Buddhismus ist Teil der populären Rezeption des Buddhismus im ›Westen‹ und wird von Freiberger / Kleine (2011: 462ff.) als einer der verbreitetsten Irrtümer über den Buddhismus bezeichnet. Der Religionswissenschaftler Erik Braun formuliert es prägnant wie folgt:

»Today, many Buddhists and non-Buddhists alike assume that most Buddhists meditate. [...] [T]hese days a lot do. (Indeed, in our time meditation is often Buddhism's synecdoche.) Yet, mass meditation, by both monks and laypeople, was born in Burma only in the early years of the twentieth century and at a scale never seen before in Buddhist history.« (Braun 2013: 3)

Die hier beschriebene Popularisierung der Meditation in den buddhistischen Reformbewegungen stellt letztlich die entscheidende Bedingung für die weitere Verbreitung der Meditation und der Achtsamkeit dar.

(2) In der Studie *Mindful America* beschreibt Wilson dementsprechend die Reformbewegung des Theravāda als notwendige Voraussetzung für die Popularisierung der Achtsamkeit im europäischen und US-amerikanischen Raum: »It was from this meeting of modern-minded Asian meditators and Western seekers fascinated with Buddhism's potential as an alternative philosophy and spirituality that the mindfulness movement would eventually emerge.« (Wilson 2014: 23) Einer dieser ›westlichen Sucher‹ war der deutschstämmige Mönch Nyanaponika (1901–1994), der unter anderem bei dem burmesischen Mönch und Reformer Mahasi mit der *vipassanā*-Meditation in Berührung kam und als Präsident der *Buddhist Publication Society*, die zahlreiche Bücher zum Theravāda veröffentlicht, überaus einflussreich für die Verbreitung des Theravāda im Westen war. Vor allem sein Buch *The Heart of Buddhist Meditation* mit dem Untertitel *A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness* ist dabei hervorzuheben und wurde auch von westlichen

---

vor allem durch ihre herausragende Rolle in der Lehre der sieben ›Erwachensfaktoren‹ (Pāli: *bojjhaṇga*), der fünf ›Fähigkeiten‹ (Pāli: *indriya*) und ›Kräfte‹ (Pāli: *bala*) zum Ausdruck. Bei den ›Fähigkeiten‹ und ›Kräften‹ hat sie etwa die Funktion, die jeweils anderen zu kontrollieren (vgl. allgemein zur Rolle und Funktion der Achtsamkeit im *satipaṭṭhāna-sutta* und in der *vipassanā*-Meditation Analayo 2010: hier 62ff.).

Intellektuellen wie etwa Erich Fromm (1991: 69) wertschätzend rezipiert (vgl. Wilson 2014: 25f.).

Neben dieser klerikalen Verbreitung der buddhistischen *vipassanā*-Meditation im ›Westen‹ sind zwei weitere Wege hervorzuheben: Zum einen die Verbreitung durch die Lehre des indischen Geschäftsmannes Satya Narayan Goenka (1924-2013), der *vipassanā*-Meditation als Laie und unter Berufung auf den Laienlehrer U Ba Khin als eine, seinem Verständnis nach, nicht-religiöse Praxis lehrte und dessen Programm weltweit zahlreiche Meditationszentren folgen.[11] Zum anderen waren es US-amerikanische Reisende, Hilfsarbeitende und Militärs, die in den 1960ern in Südostasien in Kontakt mit Buddhismus und *vipassanā*-Meditation kamen und diese seit den 1970er-Jahren in den USA verbreiteten. Dazu zählen die bei Mahasi Sayadaw, Goenka und dem thailändischen Mönch Ajahn Chah[12] ausgebildeten Amerikaner Jack Kornfield (zwischenzeitlich Mönch unter Ajahn Chah) und Joseph Goldstein, die 1976 mit Sharon Salzberg und Jacqueline Schwartz das Laien-Zentrum *Insight Meditation Society* (IMS) in Massachusetts nahe Boston gründeten. Zusammen mit dem 1981 von Jack Kornfield gegründeten *Spirit Rock Meditation Center* gelten diese Zentren als die beiden »powerhouses for the teaching« (ebd.: 32) der *vipassanā*-Meditation oder mittlerweile auch als *insight*- oder Einsichtsmeditation bezeichneten Praxis (vgl. auch Fronsdal 1998: 168). Zahlreiche buddhistische Lehrer wurden in das IMS eingeladen und viele Publikationen sind daraus entstanden.[13]

(3) Die Popularisierung der Achtsamkeit im ›Westen‹ speist sich aber nicht nur aus dem Theravāda, sondern auch aus dem Zen (japanisch, Meditation oder Versenkung), der zu der Mahāyāna-Tradition gehört.[14] Neben zentralen Protagonisten wie dem japanischen Gelehrten Daisetz Teitarō Suzuki und dem Zenmeister Shunryū Suzuki in den USA und Eugen Herigel oder Karlfried Graf Dürckheim in Deutschland,

---

11 | 2016 waren es weltweit 170 Zentren und 132 Kursorte. In Deutschland gibt es ein ein Zentrum in Triebel und drei weitere Kursorte. Vgl. zu den Zahlen der Zentren https://www.dhamma.org/de/locations/directory (zuletzt geprüft am: 11.10.2016).

12 | Ajahn Chah ist auch der Lehrer des in den letzten Jahren durch einen aktiven YouTube-Channel und durch zahlreiche Bestseller – z. B. *Die Kuh, die weinte* (Brahm 2015) – bekanntgewordenen Ajahn Brahm.

13 | So wurden etwa die im IMS gehaltenen Lehrreden U Panditas, Schüler und Nachfolger von Mahasi, als Bücher veröffentlicht (vgl. z. B. Sayadaw U Pandita 1995; sowie das darin enthaltene Vorwort von Goldstein 1995).

14 | Auch auf diese, vor allem ab den 1950ern in den USA und in Europa bekanntgewordene Form des Mahāyāna, die sich aus dem chinesischen Ch'an (chinesisch, Meditation) entwickelte, wird ausführlich weiter unten, Kapitel 11, eingegangen (vgl. einführend zum Zen Brück 2004).

die Zen nach Aufenthalten in Japan (bei Dürckheim als Diplomat des NS-Regimes) popularisierten,[15] war es vor allem Nhat Hanh, der Zen als eine Praxis der Achtsamkeit bekannt machte. Nhat Hanh (geb. 1926), ein vietnamesischer Mönch der Thien-Tradition (vietnamesisch, Meditation), kann als einer der populärsten Protagonisten der Achtsamkeitsströmung und zugleich Vorreiter ihrer Expansion aufgefasst werden (vgl. Wilson 2014: 33ff.).

Seit 1960 besuchte Nhat Hanh – im Rahmen eines Studiums und von Vorträgen zum Vietnamkrieg – die USA und lebt seit 1975 im Exil in Frankreich, wo er neben der 1969 gegründeten *Unified Buddhist Church* das Meditationszentrum *Plum Village* (1982) etablierte. Als Begründer des *Order of Interbeing* und prominenter Vertreter des ›Engagierten Buddhismus‹, propagiert er die Verbindung von Zen und sozialem Handeln (vgl. King 2012).

Im Kontext der Achtsamkeitsströmung nimmt Nhat Hanh deshalb eine so zentrale Rolle ein, weil er die Relevanz von Achtsamkeit für die Praxis des Zen betont. Während etwa der in den Vereinigten Staaten einflussreiche Zen-Lehrer Shunryū Suzuki Achtsamkeit in seinem Buch *Zen Mind, Beginner's Mind* lediglich kurz in dem dreiseitigen Kapitel »Readiness, Mindfulness« behandelt (vgl. Suzuki 2005: 103ff.), steht Achtsamkeit im Zentrum des ersten Buches *The Miracle of Mindfulness* von Nhat Hanh (1987). Darüberhinaus übersetzte Nhat Hanh Lehrreden des Pāli-Kanons ins Vietnamesische und Englische, in denen *sati* verhandelt wird, darunter auch das bereits genannte *satipaṭṭhāna-sutta* (vgl. Nhat Hanh 2009). Nhat Hanhs zahlreiche Bücher wurden in viele Sprachen übersetzt und seinem Orden sind weltweit hunderte Zentren und Gruppen angeschlossen (in den USA etwa 357 offizielle Gruppen Ende 2012, vgl. Wilson 2014: 34).

(4) Den wohl wichtigsten Meilenstein der Popularisierung von Achtsamkeit stellt die Verwendung und Adaption von *vipassanā*- und Zen-Meditation in der Medizin, insbesondere durch die Arbeiten von Jon Kabat-Zinn, dar. Kabat-Zinn, Molekularbiologie und (mittlerweile emeritierter) Professor der University of Massachusetts Medical School, wurde vor allem von Lehrer*innen um die *Insight Meditation Society* als auch von Nhat Hanh beeinflusst (vgl. Gilpin 2008: 238). Er entwickelte 1979 das achtwöchige Achtsamkeits-Programm *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR),[16]

---

15 | Für eine kurze Geschichte der Rezeption des Zen im europäischen Raum vgl. Prohl (2014: 490ff.).

16 | Auf der Website der *Insight Meditation Society* wird Kabat-Zinn damit zitiert, dass er bei einer Teilnahme an einem Retreat in diesem Zentrum die Idee für die Entwicklung des Programms bekommen habe, vgl. https://www.dharma.org/about-us/ims-turns-40 (zuletzt geprüft am: 7. Januar 2016).

im deutschen bekannt als ›Stressbewältigung‹ oder ›Stressreduktion durch Achtsamkeit‹, das er zunächst für Schmerzpatient*innen und Stressabbau in der von ihm gegründeten *Stress Reduction Clinic* der University of Massachusetts Medical School anbot und wissenschaftlich evaluierte (vgl. Wilson 2014: 35f., 84ff.).[17] Seine zentrale Rolle für die Popularisierung der Achtsamkeitsströmung wird auch daran deutlich, dass er der wohl meist zitierte Protagonist ist und seine Forschung verwendet wird, um die gesundheitlichen Effekte der Achtsamkeitsmeditation als wissenschaftlich belegt zu propagieren (vgl. ebd.: 36).

Mit der Verwendung der Begriffe ›Achtsamkeit‹ und *mindfulness* im psychologischen und medizinischen Kontext wurden die aus buddhistischen Kontexten stammenden Praktiken als – im Selbstverständnis der Akteure – säkulare Form in den therapeutischen Bereich überführt. Damit ist ein weiteres zentrales Moment für die Popularisierung der Achtsamkeit benannt, da aus dem Programm MBSR zahlreiche Ableger entstanden, die für spezifische Pathologiediagnosen und, davon abgeleitet, Zielgruppen konzipiert wurden. Dazu zählt etwa die *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (MBCT), die 2002 als psychotherapeutisches Manual für die Rückfallprävention von Depressionen veröffentlicht wurde. Daneben entstanden andere therapeutische Ansätze, in denen buddhistische Meditationspraktiken oder Achtsamkeit einen wichtigen oder gar den zentralen Aspekt darstellen. Zu nennen ist hier etwa die von Marsha M. Linehan entwickelte ›Dialektisch-Behaviorale Therapie‹ oder die von Steven C. Hayes vertretene ›Akzeptanz- und Commitmenttherapie‹ (ACT).[18]

Durch die umfangreiche Rezeption und Verwendung von Achtsamkeitspraktiken im psychotherapeutischen Kontext sehen manche gar einen Paradigmenwechsel innerhalb der psychologischen Verhaltenstherapien. Nach der klassischen und der kognitiven Verhaltenstherapie sei nun die ›dritte Welle der Verhaltenstherapie‹ ange-

---

17 | Die erste Studie von Kabat-Zinn erschien 1982 unter dem Titel »An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation« (vgl. Kabat-Zinn 1982). Von den zehn meist zitierten psychologischen Studien in wissenschaftlichen Artikeln zum Thema Achtsamkeit stammen acht von Jon Kabat-Zinn oder seinen Kollegen John Teasdale, Zindel Segal und Mark Williams, die das Programm für die kognitive Therapie von Depressionsstörungen anwendeten (vgl. Valerio 2016: 173).

18 | Je nach dem Stellenwert der Achtsamkeit innerhalb der therapeutischen Ansätze unterscheiden die Psychologen Michalak / Heidenreich / Williams (2012: 10ff.) zwischen »achtsamkeitsbasierten« und »achtsamkeitsinformierten« psychotherapeutischen Interventionen.

brochen.[19] Vielfach sind die Arbeiten des psychologischen Zugriffs auf Achtsamkeit nicht nur auf den psychotherapeutischen Einsatz ausgelegt, sondern seit den 2000er-Jahren lässt sich auch in der psychologischen und neurowissenschaftlichen Grundlagenforschung ein exponentiell ansteigendes Interesse an dem Thema beobachten.[20]

(5) Ausgehend von der psychotherapeutischen Verwendung und kognitiv-neurowissenschaftlichen Beforschung der Achtsamkeit(smeditationspraktiken) ist das Thema Achtsamkeit seither in verschiedenen Bereichen populär geworden: So erscheint jährlich eine Vielzahl von Achtsamkeitsratgebern und Achtsamkeit ist Thema in Life-Style-Magazinen wie *Flow*, *Happinez*, *Slow* oder *moment by moment*.[21] Auch werden immer mehr Smartphone-Apps wie *Headspace*, *Buddhify*, *10% Happier* oder *Balloon* entwickelt, die angeleitete Achtsamkeit-Meditationen anbieten (dazu instruktiv Rutenberg 2018). Darüberhinaus entstehen Achtsamkeits-Programme, die in der Arbeitswelt implementiert werden, so etwa bei SAP, BASF oder auch das Programm *Search Inside Yourself* bei Google.[22]

Der Management-Professor Ron Purser und Zen-Lehrer David Loy stellen angesichts dieser Popularisierung in einem Artikel in der *Huffington Post* fest: »[M]indfulness meditation has become mainstream« (Purser / Loy 2013). Diese Popularität der Achtsamkeit fasst Wilson wie folgt zusammen:

---

19 | Zuerst wurde der Begriff von dem Begründer der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), Steven C. Hayes (2004), verwendet. Ein Überblick, einschließlich kritischer Betrachtung, findet sich in dem Sammelband von Heidenreich / Michalak (2013). Für die These eines Paradigmenwechsels ist die Verwendung von Achtsamkeitsübungen eines der ausgemachten Verschiebungen innerhalb der Verhaltenstherapie.

20 | Auf PsycINFO, einer der führenden Online-Datenbanken für psychologische und sozialwissenschaftliche Publikationen, die von der American Psychological Association (APA) gepflegt wird, sind zwischen 2006 und 2015 6686 Einträge zum Stichwort *mindfulness* aufgelistet. Zwischen 1996 und 2005 sind es 496, zwischen 1986 und 1995 89, zwischen 1976 und 1985 36 und zwischen 1966 und 1975 zwei Publikationen (Daten auf Grundlage einer Suchanfrage vom 7. Juni 2018).

21 | Von der Zeitschrift *Flow* gibt es gar Sonderausgaben explizit zum Thema Achtsamkeit, nämlich *Flow 19 Days of Mindfulness* (2017) oder *Flow Mindfulness Workbook* (2016). Vgl. zur kritischen Beleuchtung dieser »mindstyle-Magazine« auch die Polemik auf *Zeit Online* von Zimmermann (2014).

22 | Dieses Programm wurde 2012 mit der Gründung des *Search Inside Yourself Leadership Institute* (SIYLI) institutionalisiert. Instruktiv für das Ankommen der Achtsamkeit im wirtschaftlichen Feld ist die Ausgabe des *Harvard Business Manager* mit dem Titel *Der achtsame Manager* (Heft 1, 2017).

»We now have advocates for and practitioners of mindful eating, mindful sex, mindful parenting, mindfulness at work, mindful sports, mindful divorce lawyers, mindfulness-based stress reduction, mindfulness-based addiction recovery, and on and on. [...] Mindfulness is being taught in the public schools, the hospitals, and now even to the military. Today Mindfulness is touted as a cutting edge technique said to provide everything from financial success to mind-blowing female orgasms.« (Wilson 2014: 3)

Bereits dieser kurze geschichtliche Überblick zur Popularisierung der Achtsamkeit zeigt auf, dass Achtsamkeit in mehrfacher Hinsicht einen heterogenen Komplex von Praktiken und Diskursen darstellt.[23] Das ist freilich dem Umstand geschuldet, dass neuere Modellierungen von Achtsamkeit, etwa die Verwendung von Achtsamkeit in psychotherapeutischen Interventionen oder unter dem Label ›Lifestyle‹, keineswegs ältere, eher im religiösen Kontext verortete Formen verdrängen (vgl. ebd.: 42). Die hier beschriebene Heterogenität geht also auf eine Koexistenz verschiedener Modellierungen von Achtsamkeitspraktiken zurück, die in den letzten 150, vor allem aber seit den 1970er- und 1990er-Jahren entstanden.[24]

5.2 Kontexte der Achtsamkeitsströmung

Um die Achtsamkeitsströmung im europäischen und US-amerikanischen Raum – und in dieser regionalen Begrenzung verstehe ich sie im Folgenden – trotz der aufgezeigten Heterogenität systematisch anhand von Ratgebern analysieren und beschreiben zu können, schlage ich vor, sie in die folgenden Kategorien oder Achtsamkeit-Kon-

23 | Wilson (2014: 42) unterscheidet sechs Kontexte, aus denen und in denen über Achtsamkeit publiziert wird. »Mindfulness publications today can be broken into several categories, including: (1) texts on Buddhist mindfulness by Buddhist clergy, (2) texts on Buddhist mindfulness by laypeople, (3) mindfulness articles in general-audience Buddhist magazines, (4) self-help mindfulness texts by Buddhist authors, (5) self-help mindfulness texts by non-Buddhists, and (6) mainstream media reports on the mindfulness movement.« (Ebd.) Diese religionswissenschaftlich inspirierte Kategorisierung unterstützt die Annahme, dass über Achtsamkeit mit verschiedenen Stimmen gesprochen und Achtsamkeit in verschiedenen Kontexten praktiziert wird.

24 | Als aktuelles Beispiel, das auch die Popularität von traditionelleren Formen der Achtsamkeitsmeditation zeigt, können die populärwissenschaftlichen Bestseller Yuval Noah Hararis genannt werden. So widmet Harari (2017) etwa das Buch *Homo deus* seinem *vipassanā*-Lehrer Goenka und propagiert gar Meditation als 21. der *21 Lektionen für das 21. Jahrhundert* (vgl. Harari 2018: 405ff.).

texte einzuteilen, in denen Achtsamkeit semantisiert und praktiziert wird: Erstens in den Kontext der modernen Meditation des Theravāda, zweitens in den Kontext des Zen um Nhat Hanh und drittens in den Kontext der entbetteten Achtsamkeit.[25] Diese Kategorisierung ist heuristischer Natur, sie ist aber – neben der bereits v. a. mit Wilson aufgezeigten historischen Plausibilität – aus einem systematisch-buddhologischen Grund naheliegend. Die Unterscheidung der ersten beiden Kontexte spiegelt die beiden Hauptschulen des Buddhismus – Theravāda und Mahāyāna – wieder und ermöglicht so, deren Spuren im dritten Kontext herauszuarbeiten.[26] Der erste und dritte Kontext sind dabei unter Rückgriff auf die oben rekonstruierte Geschichte der Achtsamkeit in weitere Subkontexte zu unterscheiden:

Der Subkontext 1 umfasst die *vipassanā*-Meditation, wie sie von buddhistischen Mönchen und Laien in den westlichen Gesellschaften verbreitet wurde. Im Korpus wird dieser Subkontext durch die Ratgeberbücher von Nyanaponika, Gunaratana und Goenka abgedeckt.

Der Subkontext 2 beschreibt die vor allem in der *Insight Meditation Society* (IMS) propagierte *insight*- oder Einsichtsmeditation. Im Korpus befinden sich Bücher zweier Gründer des IMS, Jack Kornfield und Jospeh Goldstein.

---

25 | Den Begriff der entbetteten Achtsamkeit übernehme ich von Valerio (2016: vor allem 159f.), der von einer »disembedded mindfulness« spricht. Damit ist eine Achtsamkeit gemeint, die aus den traditionell buddhistischen Kontexten herausgelöst verwendet wird. Da mit der psychologischen oder medizinischen Wiedereinbettung nicht alle religiösen Aspekte verloren gehen, wie in Teil III deutlich wird, ziehe ich diesen Begriff dem der ›säkularen Achtsamkeit‹, wie er gerne im Selbstverständnis verwendet wird, vor.

26 | Damit ist auch gesagt, dass eine bedeutende Teilströmung des Mahāyāna, der tibetische Buddhismus (*vajrayāna*), in meiner Untersuchung vernachlässigt wird. Das ist dahingehend kontraintuitiv, da einer der bekanntesten Vertreter dieser der Dalai Lama Tendzin Gyatsho ist und somit in der Buddhismus-Wahrnehmung einer der zentralen Figuren. Ich schließe mich aber Wilson an, der die Popularisierung der Achtsamkeit hauptsächlich auf die von mir genannten Kontexte I und II zurückführt (vgl. dazu auch McMahan 2008: 22f.). Da aber der tibetische Buddhismus und der Dalai Lama eine entscheidende Rolle bei der Popularisierung des Buddhismus im Westen gespielt haben (vgl. auch Teil III), ist es plausibel anzunehmen, dass hierin eine für die Popularisierung der Achtsamkeit wichtige Bedingung zu finden ist. Anzumerken ist, dass Achtsamkeit auch vom Dalai Lama als Begriff verwendet wird (vgl. hierzu etwa das aus einem gemeinsamen Gespräch zwischen dem Dalai Lama und dem bekannten Emotionsforscher Paul Ekman entstandene Buch, worin die »Emotionale Achtsamkeit« verhandelt wird, Dalai Lama / Ekman 2011).

Der Subkontext 3 entspricht dem Kontext II, also der Zen-Achtsamkeit, wie sie von Nhat Hanh modelliert wird. Zwei Ratgeber Nhat Hanhs sind im Korpus enthalten.

Mit dem Subkontext 4 wird die Verwendung von Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie abgedeckt, wie sie prominent in den Kursen *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) und *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (MBCT) zu finden ist. Die entsprechende Begleitlektüre des MBSR-Kurses von Jon Kabat-Zinn bzw. das entsprechende Manual von Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams and John D. Teasdale sind im Korpus enthalten.

Der Subkontext 5 umfasst Achtsamkeitsratgeber, die nicht direkt an einen Kurs, wie etwa MBSR oder MBCT, gebunden sind. Zwei der populären Bücher von Kabat-Zinn repräsentieren dabei diesen Subkontext im Korpus.

Schließlich werden im Subkontext 6 der Mainstream-Achtsamkeit die populären, in Wirtschaft und via Smartphone angebotenen Achtsamkeitsformen gefasst, wie der von Chade-Meng Tan entwickelt Kurs *Search Inside Yourself* und die von Andy Puddicombe und Richard Pierson vertriebenen Meditations-App *Headspace*. Die entsprechenden Bücher zu diesen Programmen von Tan bzw. Puddicombe sind im Korpus enthalten (vgl. dazu Tabelle 1 und Tabelle 2, S. 86).

In den folgenden Kapiteln wird das Ergebnis der in Kapitel 4 beschriebenen qualitativ-interpretativen Inhaltsanalyse der 14 Ratgeber vorgestellt. Dieses besteht in einer Typologie von drei idealtypischen Selbst-Welt-Modellen der Achtsamkeitsströmung, von denen nun jeweils eines in den folgenden Kapiteln dargestellt wird.

Tabelle 1: Die Kontexte der Achtsamkeitsströmung

	Kontext (K)		**Subkontext (SK)**
$\mathbf{K_I}$	Moderne Theravāda-Meditation	$\mathbf{SK_1}$	*vipassanā*-Meditation
		$\mathbf{SK_2}$	*Insight*- oder Einsichtsmeditation
$\mathbf{K_{II}}$	Zen-Achtsamkeit	($\mathbf{SK_3}$	Zen-Achtsamkeit)
$\mathbf{K_{III}}$	Entbettete Achtsamkeit	$\mathbf{SK_4}$	Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie
		$\mathbf{SK_5}$	Kursungebundene Achtsamkeitsratgeber
		$\mathbf{SK_6}$	Mainstream-Achtsamkeit

Tabelle 2: Korpus: Die Achtsamkeitsströmung in Büchern

		Autor(en)	Titel	EA	Jahr
K_I	SK_1	Nyanaponika	*The Heart of Buddhist Meditation: Satipatthana: A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness*	[1962]	1992
		Gunaratana	*Mindfulness in Plain English*	[1991]	1993
		Goenka	*The Discourse Summaries: Talks from a Ten-Day Course in Vipassana Meditation*	[1987]	2008
	SK_2	Goldstein / Kornfield	*Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation*	[1987]	1987
		Kornfield	*A Path with Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life*	[1993]	1993
		Goldstein	*Insight Meditation: The Practice of Freedom*	[1993]	2003
K_{II}	SK_3	Nhat Hanh	*The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*	[1975]	1987
		Nhat Hanh	*Peace is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*	[1991]	1992
K_{III}	SK_4	Kabat-Zinn	*Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*	[1990]	2013
		Segal / Williams / Teasdale	*Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*	[2002]	2002
	SK_5	Kabat-Zinn	*Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*	[1994]	1994
		Kabat-Zinn	*Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*	[2005]	2005
	SK_6	Tan	*Search Inside Yourself : The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)*	[2012]	2012
		Puddicombe	*Get Some Headspace: 10 Minutes Can Make All the Difference*	[2011]	2012

6 Achtsamkeit I: Das sezierend-distanzierte Selbst-Welt-Modell

Das Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit I, das in den folgenden Abschnitten rekonstruiert wird, ist idealtypisch im Kontext I der modernen Theravāda-Meditation zu finden. Im Subkontext 1 der *vipassanā*-Meditation lässt es sich bei allen hier untersuchten Autoren feststellen: einmal in dem Buch *The Heart of Buddhist Meditation* des deutschstämmigen Mönches der Theravāda-Tradition, Nyanaponika, der einflussreich für die Verbreitung des Buddhismus im Westen war; dann in dem Buch *The Discourse Summaries*, das zehn Vorträge eines Retreats des indischen Meditationslehrers Satya Narayan Goenka beinhaltet, und schließlich in dem Buch *Mindfulness in Plain English*, das von dem aus Sri Lanka stammenden und in den USA lehrenden Mönch der Theravāda-Tradition, Henepola Gunaratana, geschrieben wurde. Daneben kann die Achtsamkeit I auch im Subkontext 2 der Einsichtsmeditation beim amerikanischen Meditationslehrer Joseph Goldstein, Mitbegründer der *Insight Meditation Society* (IMS), rekonstruiert werden. Von Goldstein wurde das Buch *Insight Meditation* analysiert, wie auch die von ihm geschriebenen Kapitel in dem zusammen mit Jack Kornfield veröffentlichen Buch *Seeking the Heart of Wisdom*.[1]

Die Achtsamkeit I ist, wie nun zu zeigen sein wird, eng verbunden mit zahlreichen Doktrinen des Theravāda und betont eine extensive Meditationspraxis, die eine sezierend-distanzierte Achtsamkeit etablieren soll.

1 | Die entsprechenden Passagen von Kornfield und auch sein Buch *A Path with Heart* werden als Teil der Achtsamkeit II im folgenden Kapitel 7 analysiert.

6.1 Das leidend-verunreinigte Selbst in einer materialistischen Welt

Die Achtsamkeit I basiert auf der Diagnose eines der menschlichen Existenz anhaftenden Leidens. Mit der zentralen Stellung des Leidens folgen die Autoren der buddhistischen Lehre der ›Vier Edlen Wahrheiten‹, die in der Diagnose eines Leidens oder *dukkha* (Pāli; Sanskrit: *duḥkha*) ihren Ausgang nimmt.[2] Der Leidensbegriff der Achtsamkeit I bezieht sich nicht nur auf körperliche Schmerzen, Krankheit oder Sterben, Trauer oder sonstige Missempfindungen, sondern auch auf unerfülltes Verlangen (vgl. Goenka 2008: 44f.). Auch temporäre Erfahrungen des Glücks werden im Sinne unbeständiger Zustände als Teil des Leidens aufgefasst (vgl. Gunaratana 1993: 11). Die häufig mit dem Buddhismus und dessen erster Wahrheit in Verbindung gebrachte Aussage, wonach Leben Leiden sei, muss hier also dahingehend spezifiziert werden, dass in der Achtsamkeit I alle Erfahrungsobjekte, und somit auch Erfahrungen des Glücks, in ihrer Unbeständigkeit als ungeeignete Basis für dauerhafte Leidfreiheit erachtet werden (vgl. Goldstein 2003: 11).

Das Leiden wird in der Achtsamkeit I auf ein moralisch verunreinigtes Selbst zurückgeführt.[3] Dieses wird dabei anhand der ›drei Wurzeln des Bösen‹ (Pāli: *akusula-mūla*; Sanskrit: *akuśala-mūla*) konkretisiert (vgl. Nyanaponika 1992: 19; Goenka 2008: 15; Gunaratana 1993: 51; Goldstein 2003: 4). Die drei Wurzeln werden als Gier oder Begierde (Pāli: *rāga*), Hass (Pāli: *dosa*; Sanskrit: *dveṣa*) und Illusion oder Verblendung (Pāli: *moha*) eingeführt. Taten, die einer der drei Wurzeln entspringen, werden dabei für die Hervorbringung von Leiden verantwortlich gemacht. So schreibt etwa Goenka: »All other impurities stem from these three basic ones, and every impurity makes one miserable.« (Goenka 2008: 15)

---

2 | Neben dem Begriff ›Leiden‹ (»suffering«) verwenden die Autoren auch ›Unzufriedenheit‹ (»unsatisfactoriness«, vgl. Gunaratana 1993: 190) oder ›Unzulänglichkeit‹ (»insufficiency«, vgl. Nyanaponika 1992: 37).

3 | Den Begriff ›verunreinigtes Selbst‹ führe ich dabei auf die Verwendung der englischen Begriffe »defilement« oder »impurity« zurück, wie sie von Goenka (2008: 11 und passim) verwendet werden. Es sei hier darauf hingewiesen, dass die buddhistische Lehre nicht stringent und systematisch aufgebaut ist und damit verschiedene Lehren zur Erklärung und Überwindung des Leidens zu finden sind. Dieses liegt – zumindest in der Deutung von Bodhi (2005: 1) – daran, dass die Lehrreden Buddhas immer auf spezifische Situationen und Zielgruppen zugeschnitten waren. Im Zentrum stand dabei demnach nicht ein in sich geschlossenes philosophisches System, sondern eine pragmatisch-soteriologische Anleitung.

Die Lehre der ›drei Wurzeln des Bösen‹ wird zudem für die Kritik einer spezifischen Selbst-Welt-Beziehung herangezogen. Demnach werden die drei Elemente auf ein gieriges Anhaften (»grasping«) an positive, ein ablehnendes Abstoßen (»rejecting«) von negativen und eine Ignoranz (»ignoring«) von neutralen Erfahrungen bezogen (vgl. Gunaratana 1993: 11; auch Goenka 2008: 15). Dieses dreifältige reaktive Selbstverhältnis bezeichnet Gunaratana (1993: 11) als »mental habits« oder »mental treadmill«[4] und Goenka bindet es an die mentale Reaktivität auf körperliche Sensationen, die sogenannten *saṅkhāra* (Pāli, etwa moralische Willensregungen oder Intentionen).[5] Die Kritik an dieser Reaktivität ist für Goenka deswegen so zentral, da hier die Lehre des *karma*[6] ansetzt, aus der heraus zukünftiges Leiden erklärt wird (vgl. Goenka 2008: 40). Das leidende Selbst wird also auf ein moralisch verwerfliches Selbst, das sich durch Gier, Hass und Verblendung auszeichnet, und auf eine reaktive Selbst-Welt-Beziehung zurückgeführt.

Während in der Achtsamkeit I sowohl das Leiden als auch dessen Ätiologie universalistisch verstanden werden (vgl. etwa am explizitesten ebd.: 43), betonen Nyanaponika und Gunaratana die gegenwärtige Relevanz des buddhistischen Erlösungsweges. Dabei steht die Kritik an einem materialistischen Fortschrittsglauben im Vordergrund (vgl. Gunaratana 1993: 13f.; Nyanaponika 1992: 27), wozu auch die Missbilligung einer hedonistischen, an Konsum orientierten Lebensweise gezählt werden kann (vgl. Nyanaponika 1992: 80f., 86; Gunaratana 1993: 9). Nyanaponika (1992: 9, 19, 27 bzw. 21) verortet Achtsamkeit zusätzlich im Kontext der Katastrophen der Weltkriege und in einer nachlassenden Überzeugungskraft des christlichen Offenbarungsglaubens. In einer solchen Zeit sei die Lehre des Buddhas eine ›Botschaft der Hilfe‹.[7] Somit liegt in der Achtsamkeit I eine Doppelstrategie vor: Einerseits verspricht die buddhistische Lehre und deren Achtsamkeit als 2500 Jahre tradierte Wahrheit, die unabhängig von Raum, Zeit und Persönlichkeit gilt, Erlösung (vgl. ebd.: 7), andererseits wird gerade die Erlösung als eine explizit notwendige für den ›Westen‹ positioniert. Diese Gleichzeitigkeit von Universalitätsanspruch und kulturell-regionaler Passung

4 | Gunaratana beschreibt diesen Zustand auch als »automatic pilot« (Gunaratana 1993: 177), einen Begriff, der vor allem im Kontext III Verwendung findet.

5 | Die *saṅkhāra* sind Teil der sogenannten ›fünf Aggregatzustände‹ (Pāli: *khandha*; Sanskrit: *skandha*), aus denen nach buddhistischer Lehre der Mensch zusammengesetzt ist.

6 | *Karama* (Sanskrit: *karman*; Pāli: *kamma*) eig. Handeln, bezieht sich aber vor allem auf die Unvermeidlichkeit der Konsequenzen von moralisch motivierten Handlungen.

7 | Vgl. dazu das Kapitel »A Message of Help«, das als erstes Kapitel nach der Einleitung die Relevanz der Achtsamkeit begründen soll (vgl. Nyanaponika 1992: 19ff.).

ist ein zentrales Merkmal der westlichen Rezeption des Buddhismus, wie in Teil III ausgeführt wird.

Trotz dieser zeitdiagnostischen Kontextualisierung des Leidens bleiben es aber die Einzelnen, die Gegenstand der Kritik der Achtsamkeit I sind. Diese Rückbindung an die Einzelnen wird explizit von Nyanaponika (1992: 21) als »Mind Doctrine« bezeichnet und gilt für ihn als Kern der buddhistischen Lehre. Er bestimmt dabei seine Annahme unter Verweis auf das *Dhammapada*[8] als universelle, nicht durch Wissenschaft zu widerlegende Wahrheit wie folgt:[9] »[T]he resolute turning away from disastrous paths, the turning that might save the world in its present crisis, must necessarily be a turning inward, into the recesses of man's own mind. Only through a change within will there be a change without.« (Ebd.: 22, für den Universalitätsanspruch 23) Die von ihm diagnostizierten Krisen der Welt sind damit letztlich Ausdruck des zuvor ausgeführten verwerflichen Selbst. Der Transformationspunkt weg von dem kritisierten hin zu dem affirmierten Selbst-Welt-Modell liegt demnach bei den Einzelnen, d. h. in der Ausübung spezifischer Meditationspraktiken.[10] Bevor aber auf diese eingegangen werden kann, ist es notwendig zu bestimmen, welches Selbst-Welt-Modell die Achtsamkeit I affirmiert.

---

8 | Das *Dhammapada* ist eine Sammlung von Versen, die zu den populärsten Texten des Pāli-Kanon zählen.

9 | Aus dem *Dhammapada* zitiert er aus einer Übersetzung von Bhikkhu Kassapa das Folgende: »Mind precedes things, dominates them, creates them.« (zitiert in Nyanaponika 1992: 21) Kurz danach zitiert er erneut daraus: »Whatsoever there is of evil, connected with evil, belonging to evil – all issues from the mind. / Whatsoever there is of good, connected with good, belonging to good – all issues from mind.« (Zitiert in ebd.: 22)

10 | Die »Mind Doctrine« wird zwar nur von Nyanaponika so benannt, findet sich aber der Sache nach bei allen Autoren der Achtsamkeit I. Goldstein (2003: 123) zitiert eine ähnliche dem Buddha zugeschriebene Passage und schreibt an anderer Stelle: »[G]reed, hatred, ignorance, fear, envy, jealousy – those forces that create suffering in us and in the world« (ebd.: 4). Bei Goenka und Gunaratana, ebenfalls unter Verweis auf das *Dhammapada*, liest sich das etwa – stets bezogen auf die Diagnose des Leidens – als ein »The cause always lies within« (Goenka 2008: 12) oder als ein Aufruf an die radikale Selbstverantwortung: So kritisiert Goenka auch das Bildungssystem, in dem gelehrt werde, in äußeren Verhältnissen die Verantwortung zu suchen (vgl. ebd.: 79). Und Gunaratana schreibt: »No one can do more for you than your own purified mind – no parent, no relative, no friend, no one.« (Gunaratana 1993: 15)

6.2 Das sittliche Selbst und das überwundene Selbst in einer unbeständigen Welt

Das affirmierte Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit I besteht in einem sittlich vollkommenen Selbst, das in Korrespondenz zu buddhistischen Normen denkt, handelt und spricht. Das sittliche Selbst ist die Voraussetzung für die Befreiung oder Erlösung vom Leiden, das als eine Überwindung des Weltlichen verstanden wird und auf der ›Einsicht‹ in die wahre Beschaffenheit der Dinge basiert. Im Folgenden werden diese Aspekte ausgeführt.

Der Modus der Vervollkommnung wird als ein Prozess der Reinigung aufgefasst, demgemäß verwerfliche durch erstrebenswerte Qualitäten des Selbst sukzessiv substituiert werden sollen.[11] Der Prozess der Reinigung des Selbst, von Nyanaponika (1992: 39ff.) als eine Formung (»shaping«) des Geistes bezeichnet, wird pointiert von Goenka beschrieben: »The goal of this technique is to purify the mind, to free it from misery by gradually eradicating the negativities within.« (Goenka 2008: 15) Durch diese Vervollkommnung können demnach zunehmend gute, heilsame (meist »skilful« oder »wholesome«; Pāli: *kusala*; Sanskrit: *kuśala*) Taten ausgeführt werden (vgl. Nyanaponika 1992: 39; Gunaratana 1993: 56, 159; Goldstein 2003: 40).[12] Als heilsame Taten werden diejenigen Taten verstanden, die einerseits zu Frieden und Harmonie anderer Menschen beitragen (etwa Goenka 2008: 20) und andererseits für das eigene Heil förderlich sind.[13]

---

11 | Die Rede von der ›Reinigung‹ spielt in der *vipassanā*-Meditation eine zentrale Rolle und geht dabei auf das Werk *The Path of Purification* (Pāli: *visuddhimagga*) des einflussreichen Mönches und Kommentators des Pāli-Kanon Buddhaghosa (um das 5. Jahrhundert) zurück (vgl. Keown 2005: 40f.). Das Werk wird von Nyanaponika (1992: 89), Goldstein (2003: 6) und Gunaratana (1993: 5) angeführt.

12 | Die buddhistische Doktrin kennt dabei zahlreiche als heilsame angesehene Qualitäten, etwa Mitgefühl, aus dem heraus zur Überwindung des Leidens gehandelt werde (vgl. Goldstein 2003: 147f.; auch Gunaratana 1993: 16; Goenka 2008: 26; Nyanaponika 1992: 76).

13 | Für die Reinigung gilt als notwendige Bedingung die Befolgung von handlungsanweisenden moralischen Regeln. Für Laien sind dies etwa die »fünf Grundsätze« (Pāli: *pañca-sīla*; Sanskrit: *pañca-śīla*), die aus dem Verzicht auf Töten, Stehlen, sexuellem Missverhalten, falscher Rede und berauschenden Substanzen bestehen (vgl. etwa Goenka 2008: 20ff., 86f.). Moralität (*sīla*), Versenkung (Sanskrit: *samādhi*) und Einsicht oder Weisheit (Pāli: *paññā*; Sanskrit: *prajñā*) gehören demnach zusammen (vgl. Gunaratana 1993: 25; Goenka 2008: 25) und spiegeln die drei Gruppen des ›Edlen Achtfältigen Pfades‹ wieder, vgl. oben, Fußnote 4, S. 76.

Im Reinigungsprozess nimmt dabei die Selbst-Welt-Beziehung des Gleichmuts oder der Gelassenheit einen zentralen Stellenwert ein.[14] Gelassenheit ist zum einen als Gegenbegriff zu der kritisierten Reaktivität zu verstehen und zeichnet sich demnach durch eine Selbst-Welt-Beziehung aus, die weder durch ein gieriges Anhaften noch durch Hass oder Ablehnung bestimmt ist. Neben der negativen Bestimmung wird Gelassenheit zum anderen als Ermöglichungsbedingung sittlicher und heilsamer Handlungen verstanden.[15] Letztere werden häufig auch in Opposition zu einer Reaktion (»reaction«) als »response« bestimmt (vgl. Nyanaponika 1992: 46, 49; Goenka 2008: 52, 74; Goldstein 2003: 30, 75).

Im Zentrum der Achtsamkeit I steht jedoch der Begriff der Einsicht.[16] Einsicht (Pāli: *vipassanā*; Sanskrit: *vipaśyanā*) wird bestimmt als Erkenntnis oder Weisheit (Pāli: *paññā*; Sanskrit: *prajñā*) der Realität (Pāli: *dhamma*, Sanskrit: *dharma*) und wird häufig auch mit der Phrase »seeing things as they really are« umschrieben (vgl. Nyanaponika 1992: 37; Gunaratana 1993: 51; Goenka 2008: 89, auch 66; Goldstein 2003: 53).[17] Damit ist Einsicht nicht nur wie der Gleichmut ein Gegenbegriff der ersten zwei, sondern vor allem des dritten Elements der ›drei Wurzeln des Bösen‹: der Verblendung.

Durch die Aufhebung der Verblendung kann in der Konzeption der Achtsamkeit I die Gültigkeit des Weltbilds oder der ontologischen Grundannahmen des

---

14 | Die entsprechenden englischen Begriffe sind »equanimity« oder »serenity«. Gleichmut oder Gelassenheit ist die gängige Übersetzung des Pāli *uppekhā* (Sanskrit: *upekṣā*). Im Theravāda nimmt Gelassenheit das siebte und letzte Glied der ›Glieder der Erleuchtung‹ ein, womit auch der zentrale Stellenwert der Gelassenheit in der *vipassanā*-Meditation deutlich wird (vgl. Analayo 2010: 63). Bei Nyanaponika und Gunaratana werden die beiden Begriffe nicht systematisch verwendet, aber die Struktur eines nicht-reaktiven, ausgeglichenen und stabilen Geistes spielen auch hier eine entscheidende Rolle (vgl. Gunaratana 1993: 151; Nyanaponika 1992: 15).

15 | Zudem wird Gelassenheit als ein Zustand höheren Glücks beschrieben: »One may face pleasant or painful situations, victory or defeat, profit or loss, good name or bad name; everyone is bound to encounter all these. But can one smile in every situation, a real smile from the heart? If one has this equanimity at the deepest level within, one has true happiness.« (Goenka 2008: 73)

16 | Einsicht wird dabei nicht als ein kognitives Wissen bestimmt, sondern als ein intuitives Verstehen (vgl. Goldstein 2003: 53) oder, wie es Goenka nennt, als ein Erfahrungswissen, wobei er sich auf das Pāli *bhāvannā-mayā paññā* (etwa ›auf Meditation beruhende Erkenntnis‹) bezieht.

17 | Diese Phrase ist eine Übersetzung des Begriffs *yathā-bhūta* (Sanskrit) (vgl. Rahula 1982: 32).

Theravāda validiert werden (vgl. Nyanaponika 1992: 44; Gunaratana 1993: 156; Goenka 2008: 28f.; verstreuter bei Goldstein 2003: 37f. und passim). Die Einsicht bezieht sich nämlich auf die ›Drei Merkmale‹ (Sanskrit: *trilakṣaṇa*; Pāli: *tilakkhaṇa*). Neben dem bereits behandelten Leiden (Pāli: *dukkha*; Sanskrit: *duḥkha*) zeichnen sich alle bedingten Phänomene demnach durch zwei weitere Aspekte aus: Erstens sind sie durch die Lehre der ›Unbeständigkeit‹ (Sanskrit: *anitya*; Pāli: *annica*) bestimmt, womit gemeint ist, dass alle einmal entstandenen Dinge – etwa Sinneseindrücke, Menschen, Freude, Familie, Erfolge (vgl. zu diesen Beispielen Gunaratana 1993: 9f.) – notwendigerweise wieder vergehen (vgl. zur Unbeständigkeit Goldstein 2003: 15, 111f.; Gunaratana 1993: 9f., 153; Goenka 2008: 60; Nyanaponika 1992: 37).[18] Die Einsicht führt dabei nach der Achtsamkeit I nicht zu einem Pessimismus, sondern dazu zu erkennen, dass die Suche nach der Überwindung des Leidens in der Welt der Dinge vergeblich sei. Die Unbeständigkeit führt dabei, zweitens, zu der Doktrin des ›Nicht-Selbst‹ (Sanskrit: *anātnam*; Pāli: *anattā*) als drittes Element der ›Drei Merkmale‹. Die Verneinung des Selbst ist hier zu verstehen als die Negation eines beständigen, unveränderlichen Selbst, das als Seele oder als spezifische Substanz aufzufassen wäre (vgl. Nyanaponika 1992: 38, Herv. im Original; Gunaratana 1993: 152; Goenka 2008: 29; Goldstein 2003: 12f., 109f.).[19] Anstelle dessen wird ein Selbst modelliert, das aus einem Zusammenspiel verschiedener körperlicher und mentaler Faktoren oder Prozesse bestimmt ist.[20] Dabei wird argumentiert, dass in keinem dieser Faktoren ein dauerhaftes, die einzelnen Faktoren verbindendes Selbst zu finden sei, da alle Faktoren mit den ›drei Merkmalen‹ beschrieben werden können (vgl. Goenka 2008: 44f.).

---

18 | »It is incessant: change, change, change. No two moments ever the same. There is not a thing wrong with this. It is the nature of the universe.« (Gunaratana 1993: 9f.)

19 | Neben der Begründung in der Unbeständigkeit wird das Nicht-Selbst auch dadurch begründet, so etwa bei Goenka (2008: 29), dass es letztlich keine Entität gebe, die die Unbeständigkeit kontrollieren könne. Die Doktrin des Nicht-Selbst ist also auch die Negation eines kontrollierenden Selbst.

20 | Goenka (ebd.: 44f.) rekurriert etwa auf die klassische Lehre der sogenannten ›fünf Aggregatzustände‹ (Pāli: *khandha*; Sanskrit: *skandha*), aus denen nach buddhistischer Lehre das Selbst zusammengesetzt ist. Diese sind (körperliche) Form, Gefühle, Wahrnehmungen, Willensäußerungen und Bewusstsein (vgl. Keown 2005: 239; Analayo 2010: 225). Nyanaponika (1992: 75) begründet das Nicht-Selbst aus den im *satipaṭṭhāna-sutta* behandelten vier Betrachtungen der Achtsamkeit (Körper, Gefühl, Geist, *dhammas*), wobei letztere die Lehre der Aggregatzustände oder Daseinsgruppen beinhaltet (vgl. zur Übersicht und zu den Begrifflichkeiten Analayo 2010: 30). Vgl. dazu auch Goldstein (2003: 112f.).

Die Einsicht in die Natur der Dinge führt in der Logik der Achtsamkeit I zur Befreiung vom Leiden oder der Realisierung von *nibbāna* (Pāli) oder *nirvāṇa* (Sanskrit), da an keine Erfahrung mehr angehaftet werden muss und so kein neues Leiden entspringt (vgl. Goenka 2008: 14, 2008: 29f.; Nyanaponika 1992: 51f.).[21] Dieses letzte Ziel der Achtsamkeit I wird heroisch und emphatisch beschrieben: »Vipassana meditation is not a game. [...] It is a road up and out of the quagmire in which we are all stuck, the swamp of our own desires and aversions. [...] Vipassana meditation is the road to Nibbana.« (Gunaratana 1993: 147; vgl. auch Goenka 2008: 11; Nyanaponika 1992: 8; Goldstein 2003: 4) *Nibbāna* wird als Zustand jenseits alles Bedingten, als Realisierung eines jenseits des unbeständigen Körpers und Geistes liegenden Unbedingten aufgefasst.[22] Es ergibt sich in der Logik der Achtsamkeit I als letzte Konsequenz der perfekten Reinigung oder ›Ausrottung‹ (»eradication«) aller verwerflichen Qualitäten des Selbst und wird als begrifflich unartikulierbar aufgefasst (vgl. Goenka 2008: 62f.).

Die Achtsamkeit I zeichnet sich, zusammengefasst, primär durch eine Substitutionslogik aus, in der das kritisierte Selbst-Welt-Modell durch einen Reinigungsprozess zu einem sittlichen und einsichtigen Selbstmodell und einer gelassenen Selbst-Welt-Beziehung transformiert werden soll. In dem affirmierten Selbst-Welt-Modell wird die Erlösung des Einzelnen und der Weg für die Erlösung der Welt gesehen.

6.3 Die Sitzmeditation und die sezierend-distanzierte Achtsamkeit

In dem Reinigungsprozess, der von dem kritisierten hin zu dem affirmierten Selbst-Welt-Modell führen soll, spielt in der Achtsamkeit I die meditative Übung die entscheidende Rolle. Den selbstreferenziellen Meditationspraktiken – meist als Praxis, Meditation, Kultivierung oder auch als »mental training« (vgl. den Titel von Nyanaponika 1992) benannt – und nicht etwa reinem Textstudium wird dabei das Primat

21 | Im traditionellen Theravāda folgt daraus, dass der Kreislauf von Geburt und Tod (Pāli: *saṃsāra*) durchbrochen wird. Diese Lehre wird in der Achtsamkeit I nur beiläufig erwähnt, etwa bei Nyanaponika (1992: 51) und Goldstein (2003: 88). Auf die Gründe wird im nächsten Teil III einzugehen sein.

22 | Nyanaponika enthält sich einer genaueren Beschreibung des *nibbāna* und spricht meist von »Extinction of Suffering« (Nyanaponika 1992: 31) oder aber auch von »perfect detachement« (ebd.: 44). Gelassenheit wird als Abschwächung des reaktiven Selbst als eine Vorstufe des *nibbāna* verstanden (vgl. Goldstein 2003: 17; Gunaratana 1993: 100; Goenka 2008: 62f.).

zugesprochen, wie etwa im ersten Satz des Buches von Gunaratana deutlich wird: »The subject of this book is vipassanā meditation practice. Repeat, practice.« (Gunaratana 1993: 1)

In der Achtsamkeit I wird insbesondere die Sitzmeditation vorgeschlagen. Diese wird mit 20 bis 30 Minuten für Anfänger (Gunaratana) und mindestens einer Stunde für Fortgeschrittene (Gunaratana, Goenka) angegeben (vgl. Gunaratana 1993: 93; Goenka 2008: 96).[23] Vorgeschlagen wird, zweimal am Tag, morgens und abends, an einem ruhigen Ort zu meditieren und im Falle Goenkas, mindestens einmal im Jahr den von ihm entwickelten 10-Tages-Kurs zu besuchen, bei dem etwa zehn Stunden täglich meditiert wird (vgl. Nyanaponika 1992: 83, 101; Gunaratana 1993: 91; Goenka 2008: 87ff., 96).[24] Obwohl die spezifischen Anleitungen der Sitzmeditation in Teilen stark variieren, kann ein allgemeiner Ablauf angegeben werden: Die Sitzposition soll aufrecht und entspannt sein, entweder auf dem Boden (Lotus-/Schneidersitz oder burmesischer Sitz)[25] oder auf einem Stuhl sitzend. Die Augen werden geschlossen.[26] Der Hauptteil der Sitzmeditation ist zirkulär: Die Achtsamkeit wird auf entsprechende Meditationsobjekte gerichtet (meist die Atmung) bis sie sich in Gedankenverlorenheit oder Zerstreuung auflöst; sobald dieser Zustand bemerkt wird, wird er Gegenstand der Achtsamkeit, bevor diese wieder auf das entsprechende Meditationsobjekt zurückgelenkt wird (vgl. etwa die Meditationsanleitungen bei Nyanaponika 1992: 94ff.; Goenka 2008: 34ff.).[27]

---

23 | Nyanaponika legt sich dort nicht fest und gibt an, dass die gesamte Freizeit für Meditation genutzt werden sollte (vgl. Nyanaponika 1992: 101; ähnlich aber auch Goenka 2008: 97). Bei Goldstein finden sich keine genauen Angaben. Das überrascht dahingehend nicht, da sich sein Buch aus einem Retreat, in dem ohnehin die Zeitstruktur festgelegt ist, heraus entwickelt hat (vgl. Goldstein 2003: xiii).

24 | Zur Meditationsdauer auf einem Retreat in der Goenka-Tradition vgl. Pagis (2010: 316).

25 | Bei Nyanaponika wird eine geschlechtliche Trennung angegeben: So sollen Frauen in einem Kniesitz sitzen (vgl. Nyanaponika 1992: 90).

26 | Die Haltung hat nach Gunaratana (1993: 69) die Funktion, die Konzentration zu erhöhen, ein langes Sitzen zu ermöglichen und mit dem Körper die Stabilität des Geistes zu reflektieren. Die völlige Ruhigstellung der Haltung ist vor allem für Konzentrations-Meditation, aber nicht in dem gleichen Maße für *vipassanā*-Meditation relevant, da die Achtsamkeit produktiv mit ›ablenkenden‹ Reizen umgeht (vgl. Nyanaponika 1992: 90).

27 | Je nach Tradition und Variante werden von der Atmung ausgehend andere Meditationsobjekte in den Hauptteil integriert. Das geschieht entweder in einer geordneten Reihenfolge (bei Goenka etwa die körperlichen Empfindungen von Kopf bis zum Fuß, vgl. Goenka 2008: 33ff.) oder in einer offenen Form (d. h., diejenigen Meditationsobjekte, die sich als dominante Sin-

Die Sitzmeditation hat zweierlei Funktionen: Zum einen soll sie die Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit etablieren und damit – da Achtsamkeit als heilsamer statt als unheilsamer Faktor aufgefasst wird – Einsicht vorbereiten.[28] Zum anderen soll durch Achtsamkeit ein sittlicher Lebenswandel ermöglicht werden. Diese beiden Konnotationen der Achtsamkeit möchte ich im Folgenden (1) als ›Achtsamkeit von‹ und (2) als ›Achtsamkeit bei‹ benennen und ausführen.

(1) Die ›Achtsamkeit von‹. Die in der Sitzmeditation eingeübte Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit basiert in erster Linie auf einer Achtsamkeit *von* Sinneseindrücken. Auch wenn die Definitionsversuche zum Teil abweichen, lassen sich drei zentrale Momente bei den Autoren der Achtsamkeit I systematisch rekonstruieren.[29] Das Selbst-Welt-Verhältnis der Achtsamkeit wird als eine spezifische Bewusstheit oder Aufmerksamkeit bestimmt, die sich, erstens, durch eine Gegenwartsfokussierung sowie, zweitens, durch eine objektiv-distanzierte und zugleich sezierende Beobachtung auszeichnet.

Der Gegenstand der Achtsamkeit ist, erstens, die Gegenwart. Nyanaponika etwa, der von der Achtsamkeit auch als »bare attention« oder gelegentlich von »bare observation« spricht (vgl. Nyanaponika 1992: 30ff., 61),[30] schreibt: »Bare attention is concerned only with the present. It teaches what so many have forgotten: to live with full awareness in the Here and Now. It teaches us to *face* the present without trying to

---

neseindrücke in das Bewusstsein drängen, werden zum Gegenstand der ›Achtsamkeit von‹). Letzteres wird bei Goldstein als zentrales Prinzip der Meditation angegeben (vgl. auch Goenka 2008: 68; Nyanaponika 1992: 98): »First, become mindfully aware of whatever is most predominant. That is the core guideline for all insight meditation.« (Goldstein 2003: 39)

28 | Paradigmatisch kommt das bei Gunaratana zum Ausdruck: »The purpose of meditation is to achieve uninterrupted mindfulness. Mindfulness, and only mindfulness, produces Enlightenment.« (Gunaratana 1993: 149) Bei Nyanaponika wird Achtsamkeit dabei nicht nur als der »starting point«, sondern auch als »culminating point« (Nyanaponika 1992: 24) des buddhistischen Erlösungsweges beschrieben.

29 | Mit dem Primat der meditativen Übung und Hervorbringung der Achtsamkeit geht, zum anderen, ein pragmatischer bis skeptischer Umgang mit einer Theorie der Achtsamkeit einher. Die Texte verstehen sich eher als Hilfestellungen für die Achtsamkeitsmeditation und nehmen an, dass die Theorie der Achtsamkeit weder die unmittelbare, durch Meditation gewonnene Erfahrung präzise beschreiben noch ersetzen kann. Um diesen Gedanken an Gunaratana zu exemplifizieren: »[K]eep in mind that the words are only fingers pointing at the moon. They are not the thing itself. The actual experience lies beyond the words and above the symbols.« (Gunaratana 1993: 149)

30 | Vgl. zu diesem Begriff auch Goldstein (2003: 113) und Gunaratana (1993: 4).

escape into thoughts about the past or the future.« (Nyanaponika 1992: 40, Herv. im Original) Diese Gegenwartsfokussierung ist dabei nicht als eine disparate, sondern als eine kontinuierliche, eine ›ungebrochene‹ Achtsamkeit bestimmt (vgl. Gunaratana 1993: 85),[31] die nicht einfach gegeben ist, sondern verfeinert werden muss (vgl. Goenka 2008: 23). Die Gegenwartsorientierung wird dabei als eine Achtsamkeit von Sinneseindrücken (oder Meditationsobjekten) konkretisiert, die nach buddhistischer Lehre auch mentale Ereignisse enthält.[32] Dementsprechend können alle möglichen Sinneseindrücke zu Meditationsobjekten der Achtsamkeit werden (etwa Atmung oder Gedanken), inklusive vermeintlicher Störungen (etwa Schmerzen; vgl. Nyanaponika 1992: 98f.; ähnlich Gunaratana 1993: 135). Achtsamkeit basiert dabei auf einer Diskriminationsleistung zwischen der Gegenwart des Sinnlichen und dem Inhalt dieser sinnlichen Eindrücke (etwa Gedanken und deren spezifischer Inhalt).[33]

---

31 | Diese Kontinuitätseigenschaft kommt auch dann zum Ausdruck, wenn von einer »moment-to-moment awareness« (Goldstein 2003: 18) gesprochen wird.

32 | Nach der buddhistischen Psychologie gibt es sechs Sinne (Pāli, Sanskrit: *āyatana*, gehören aber auch zu den *indriya*) mit jeweils spezifischen Sinnesobjekten, nämlich Erblicken/Form, Gehör/Klang, Geruch/Duft, Geschmack/Würze, Berührung/greifbare Gegenstände und Geist/Gedanken. Sie werden auch als Sinnestüren bezeichnet (vgl. Keown 2005: 26). Auch in der Achtsamkeitsströmung wird diese Sinnestheorie angenommen, vgl. etwa Nyanaponika (1992: 30), Goenka (2008: 91) oder Kabat-Zinn (2005: 119). Nach dem *satipaṭṭhāna-sutta* gibt es vier Gruppen der Meditationsobjekte: Körper, Gefühle, Geist und *dhammas*, die sich daher von der Atmung über die Bewertung der Sinneseindrücke (Gefühle) bis hin zu der Achtsamkeit von zentralen buddhistischen Doktrinen erstreckt (vgl. Analayo 2010: 30, sowie neben dieser Übersicht die entsprechenden Kapitel). Diese *dhammas* sind aber, wie Analayo (ebd.: 206) in seiner Analyse des *satipaṭṭhāna-sutta* herausstellt, keine Meditationsobjekte, sondern geben die Art und Weise an, wie diese jeweils zu betrachten sind. Hier wird nun freilich die Rede der unmittelbaren Erfahrung oder Einsicht problematisch. Vielmehr kann somit behauptet werden, dass hier gerade ein Deutungswissen gegeben wird. So schreibt der Buddhologe Richard Gombrich: »The meditator moves from thinking *about* those teachings to thinking *with* them: he learns (to use an anachronistic metaphor) to see the world through Buddhist spectacles.« (Gombrich 2006: 36, Herv. im Original) Indem dieser Gegenwartsbezug auch als ein Realitätsbezug bestimmt wird, überschneidet sich Achtsamkeit mit der bereits bestimmten Einsicht. Goenka definiert Achtsamkeit als »awareness of the reality of the present moment« (Goenka 2008: 23).

33 | Dazu schreibt Gunaratana etwa pointiert: »Awareness can only be of the reality of the present moment. One cannot be aware of the past, one can only remember it. One cannot be aware of the future, one can only have aspirations for or fears of the future.« (Gunaratana 1993: 66)

Achtsamkeit wird, zweitens, als eine objektive Beobachtung konzeptualisiert, die sich nicht intrinsisch an den Sinneseindrücken interessiert zeigt und nicht nach spezifischen Eindrücken sucht. Sie wird von den Autoren als »choiceless observation« (Goenka 2008: 36, vgl. auch 56), »impartial watchfulness« und »mirror-thought« (Gunaratana 1993: 151) oder als rezeptive Haltung bestimmt (vgl. Nyanaponika 1992: 36). So beschreibt etwa Goldstein (vgl. 2003: 34, 35, 36, 59, 112) Achtsamkeit als offene, bare, nichtreaktive, stille und wahllose Beobachtung. Diese objektive Beobachtung setzt eine Loslösung (»detachment«) oder ein Zurücktreten von dem Meditationsobjekt voraus (vgl. Nyanaponika 1992: 43). Deutlich wird das etwa bei Gunaratana, wenn er den Umgang mit ablenkenden Gedanken wie folgt anleitet:

»When a distraction, or any mental state, arises in the mind [...], we must divorce ourselves from it, take a mental step back from it, disengage from it, and view it objectively. We must stop thinking the thought or feeling the feeling in order to view it as an object of inspection. This very process is an exercise in mindfulness, uninvolved, detached awareness.« (Gunaratana 1993: 133)

Achtsamkeit beschreibt hier also ein urteilsfreies, nichtreaktives Verhältnis zu den Meditationsobjekten (vgl. Gunaratana 1993: 151; Goenka 2008: 16).

Diese passivistisch anmutende Spiegeleigenschaft der Achtsamkeit wird nun aber in der Achtsamkeit I durch eine aktive Komponente ergänzt. Goldstein verwendet hier den Begriff der »observing power« (Goldstein 2003: 61).[34] Die Meditationsobjekte werden nicht nur schlicht registriert, sondern genau untersucht. Damit wird versucht, eine immer feinere Wahrnehmung der Meditationsobjekte zu erreichen:[35] »It [die *vipassanā*-Meditation] is an ever-ongoing investigation of reality, a microscopic examination of the very process of perception.« (Gunaratana 1993: 2) Diese Gründlichkeit der Beobachtung[36] hat auch eine zeitliche Dimension, da die Meditationsobjekte so

34 | Dieser Begriff geht auf den Meditationslehrer und Mönch U Pandita zurück, Schüler von Mahasi und als Lehrer in der *Insight Meditation Society* tätig, der die Übersetzung von *sati* als »mindfulness« als zu passivistisch kritisiert (vgl. Sayadaw U Pandita 1995: 93).

35 | Diese Qualität kommt praktisch etwa bei Gunaratana zum Ausdruck, wenn es um die Beobachtung der Atmung geht: »Really study it. [...] There is more to see here than just an in-breath and an out-breath. Every breath has a beginning, middle and end. Every inhalation goes through a process of birth, growth, and death and every exhalation does the same.« (Gunaratana 1993: 81)

36 | Nyanaponika (1992: 31) bestimmt Achtsamkeit auch als Gründlichkeit (»thouroughness«) und Nicht-Oberflächlichkeit (»non-superficiality«).

früh wie möglich erfasst werden sollen (vgl. Nyanaponika 1992: 31; auch Goenka 2008: 8, 79, 80, 99): »Your timing has to be precise. Your awareness of each sensation must coordinate exactly with the arising of that sensation. If you catch it just a bit too late, you miss the beginning.« (Gunaratana 1993: 143) Das distanzierende Moment ist also nur insofern eine Abwendung von der Sinneswelt, als es eine feine und genaue, eine sezierende Beobachtung ermöglicht. Die Sezierung bereitet in der Logik der Achtsamkeit I die Einsicht in die Realität der Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und des Nicht-Selbst vor. Die ›Achtsamkeit von‹ der Achtsamkeit I ist zusammenfassend als eine affirmierte Selbst-Welt-Beziehung zu fassen, in der es um eine spezifische, sezierend-distanzierte Beobachtung *von* Sinneseindrücken geht.

(2) ›Achtsamkeit bei‹. Die meditative Einübung der Achtsamkeit wird in der Achtsamkeit II als eine Voraussetzung für einen sittlichen Lebenswandel aufgefasst, da die sezierend-distanzierte ›Achtsamkeit von‹ die Unterscheidung von amoralischen und moralischen Sprechen und Handeln ermöglicht (vgl. Goldstein 2003: 139ff.; Gunaratana 1993: 171ff.; Goenka 2008: 77ff.). Die Anwendung der Achtsamkeit im alltäglichen Lebensvollzug möchte ich dabei als ›Achtsamkeit bei‹ bezeichnen. Diese Achtsamkeit bezieht sich auf die Anwendung von Achtsamkeit *bei* alltäglichen Tätigkeiten – eben etwa beim Sprechen und Reden. Nyanaponika spricht hier auch von »clear comprehension«, der aus der »bare attention« entstehe und eine für praktische Tätigkeiten notwendige Ergänzung darstelle: »It is one of the aims of the practice ... that Clear Comprehension should gradually become the regulative force of all our activities, bodily, verbal and mental.« (Nyanaponika 1992: 45) Aus der ›Achtsamkeit von‹ entsteht daher die Fähigkeit der ›Achtsamkeit bei‹, die es ermöglicht, in den Situationen des Alltags gemäß der buddhistischen Moral gut zu handeln (ebd.: 45f., 49, auch 54).[37]

Der Alltag spielt aber auch in der entgegengesetzten Richtung eine Rolle, wie vor allem bei Nyanaponika und Gunaratana betont wird. Die ›Achtsamkeit bei‹ im Alltag dient dabei dazu, die ›Achtsamkeit von‹, die während der Sitzmeditation trainiert wird, zu stärken. Damit wird der Alltag in dem Streben zur Vervollkommnung instrumentalisiert:[38] »Take advantage of activities that are largely mechanical. Use every

---

37 | Hierbei spielen u. a. die sogenannte ›liebende Güte‹ (Pāli: *mettā*) aber auch das Mitgefühl (Sanskrit: *karuṇā*) eine wichtige Rolle (vgl. Goenka 2008: 83; Goldstein 2003: 143ff. bzw. für Mitgefühl 147ff.). Vgl. etwa für eine ganze Liste – der sogenannten zehn *pāramī* (Pāli, tugendhafte Eigenschaften) – der für den alltäglichen Lebenswandel geforderten mentalen Qualitäten Goenka (2008: 81ff.).

38 | Ähnlich Nyanaponika: »*[A]ny, even the most ordinary activity in its own way, should be utilized for the work of Liberation.*« (Nyanaponika 1992: 54, Herv. im Original)

spare second to be mindful. *Use all the moments you can.*« (Gunaratana 1993: 180f., Herv. J.S.)

In dem Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit I spielt daher, zusammengefasst, die Sitzmeditation und die Etablierung der Achtsamkeit als eine sezierend-distanzierte Selbst-Welt-Beziehung die entscheidende Rolle. Sowohl die ›Achtsamkeit von‹ als auch die ›Achtsamkeit bei‹ werden dabei funktionalistisch aufgefasst: Sie dienen der wechselseitigen Verstärkung und damit der Progression eines Reinigungsprozesses, in dem das durch die ›Drei Wurzeln des Bösen‹ verunreinigte Selbst durch ein sittliches Selbst ersetzt werden soll, das sich an der buddhistischen Sittlichkeit orientiert. Die Kumulation von Achtsamkeit dient dabei letztlich der durch Einsicht bedingten Erlösung vom Leiden der Einzelnen. Die im Theravāda-Buddhismus verankerte Einsicht in das Nicht-Selbst und in die Unbeständigkeit aller Dinge erscheint als das Fundament der Kritik an einer als materialistisch gezeichneten ›westlichen Kultur‹. Da aber die entsprechenden Ursachen in den ›Drei Wurzeln‹ gesehen werden, reduziert die Achtsamkeit I die Überwindung dieses Weltmodells letztlich auf die Überwindung des unreinen Selbst der Einzelnen.

7 Achtsamkeit II: Das interessiert-sorgende Selbst-Welt-Modell

Das Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit II sticht dahingehend heraus, dass es nicht nur einem Kontext der Achtsamkeitsströmung zugeordnet werden kann. Im ersten Kontext, der modernen Theravāda-Meditation, lässt es sich idealtypisch im Subkontext 2, der Einsichtsmeditation, bei dem Amerikaner und promovierten Psychologen Jack Kornfield herausarbeiten. Kornfield gehört zwar mit dem amerikanischen Meditationslehrer Joseph Goldstein zu den Begründern der IMS (*Insight Mediation Society*), allerdings finden sich in seinem hier untersuchtem Buch *A Path with Heart* und in den Passagen aus dem gemeinsamen Buch mit Goldstein, *Seeking the Heart of Wisdom*, entscheidende Verschiebungen zu Goldstein, insbesondere was die Zentralstellung des Mitgefühls als integraler Bestandteil der Achtsamkeit betrifft.

Im zweiten Kontext, der Zen-Achtsamkeit des vietnamesischen und in Frankreich lebenden Mönches Nhat Hanh, sind zwar viele Elemente vorhanden, die auf die buddhistische Sittlichkeit der Achtsamkeit I verweisen; in seiner Zen-inspirierten Interpretation der Achtsamkeitsmeditation lassen sich jedoch konstitutive Momente von dem rekonstruieren, was ich in diesem Kapitel als Achtsamkeit II zu fassen versuche.

Schließlich partizipiert an dem Modell der Achtsamkeit II im dritten Kontext der entbetteten Achtsamkeit der amerikanische Mediziner Jon Kabat-Zinn, der sowohl von der IMS als auch vom Zen, etwa von Nhat Hanh, beeinflusst ist. Nicht nur in der Begleitlektüre des von ihm entwickelten Kurses *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Full Catastrophe Living* (Subkontext 4 der Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie), sondern auch in den Folgewerken *Wherever You Go, There You Are* und *Coming to Our Senses* (Subkontext 5 der kursungebundenen Achtsamkeitsratgeber) vertritt er ein Selbst-Welt-Modell, das ich im Folgenden als ein interessiert-sorgendes rekonstruieren werde.

Der Grund für die kontextübergreifende Modellierung der Achtsamkeit II liegt zum einen darin, dass die genannten Protagonisten Doktrinen des Mahāyāna, vor

allem des Zen, verarbeiten. Zum anderen zeigt sich daran eine eklektische Tendenz, die im Kapitel III als ein zentrales Moment der modernen Religiosität gedeutet wird.

Gemeinsam ist den Autoren der Achtsamkeit II eine Abgrenzung zur tendenziell distanzierenden Modellierung der Achtsamkeit, wie sie in der Achtsamkeit I vorzufinden ist. Dabei bleibt jedoch der Anspruch bestehen, mit Achtsamkeit einen umfassenden Vorschlag zur Veränderung der Lebensweise hin zu einem gelingenden Leben zu unterbreiten. Die Achtsamkeit II zentriert sich aber nicht mehr um das Versprechen der Erlösung *von* einer leidhaften Welt, sondern besteht auf ein gelingendes Leben *in* dieser Welt. In den folgenden Abschnitten sollen die hier angerissenen Verschiebungen der kritisierten und affirmierten Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeit II nachvollzogen werden.

7.1 Selbst- und Weltverlust in einer krisenhaften und gehetzten Welt

Wie in der Achtsamkeit I spielt auch in der Achtsamkeit II die Diagnose des Leidens eine grundlegende Rolle. Das Leiden wird hier allerdings nur teilweise an den Begriff *dukkha* gebunden (vgl. Kornfield 1993: etwa 71; Nhat Hanh 1987: 48f.; bzw. Kabat-Zinn 2005: 127). In der inhaltlichen Bestimmung zeigt sich vielmehr, neben der Verwendung von spezifischen psychologischen und medizinischen Diagnosen wie etwa Stress,[1] eine wichtige Konkretisierung: Das kritisierte Selbstmodell der Achtsamkeit II besteht insbesondere aus einem einsamen und von der Welt isolierten Selbst.[2] Für Kornfield (1993: 24) stellt eine solche ›tiefe Einsamkeit‹ das grundlegende Leiden der modernen Gesellschaften dar.

Die Diagnose der Einsamkeit wird in der Achtsamkeit II flankiert von der Klage über die Verschwendung oder Missachtung von wertvoller Zeit. Die ›Opferung

1 | Dies gilt insbesondere für das erste Buch von Kabat-Zinn, das als Begleitbuch für das Programm *Mindfulness-Based Stress Reduction* konzipiert ist. ›Stress‹ sieht er dabei als ursächlich an für eine Vielzahl verschiedener Diagnosen (vgl. dazu nur die instruktive Grafik in Kabat-Zinn 2013a: 308).

2 | Vgl. Kabat-Zinn (ebd.: 193) und Nhat Hanh (1992: 8, 13f.), der das Leiden auch häufig durch die Erfahrung von Angst konkretisiert (vgl. etwa Nhat Hanh 1987: 48f.). Auch bei Goldstein taucht das Moment der Einsamkeit auf, wenn er das Leiden anhand eines Gefühls von Fragmentierung oder des Eingesperrtseins beschreibt (vgl. Goldstein / Kornfield 1987: 99).

des gegenwärtigen Moments‹[3] wird dabei als ein Selbst- und Weltverlust aufgefasst: »That is the problem of life. If we are not ourselves, truly in the present moment, we miss everything.« (Nhat Hanh 1992: 43; vgl. auch Nhat Hanh 1987: 1f., 11) Kornfield verwendet in diesem Zusammenhang die Metaphern der ›Verschlossenheit‹ und der ›Betäubung‹ (vgl. Kornfield 1993: etwa 34 bzw. 24). In der Achtsamkeit II hängt also das kritisierte Selbstmodell eng zusammen mit einer Kritik einer abgrenzenden Selbst- wie auch Selbst-Welt-Beziehung.

Insbesondere Kabat-Zinn hebt diesen Aspekt in seinem Buch *Wherever You Go, There You Are* hervor.[4] Die kritisierte Selbst-Welt-Beziehung wird hier in der Metapher eines Lebens im Halbschlaf zum Ausdruck gebracht (vgl. Kabat-Zinn 1994: 26).[5] Das gewöhnliche Leben bezeichnet er – explizit unter Verweis auf den Buddhismus – als ein beschränktes Leben, das sich durch den Schlaf der Automatismen und der Unbewusstheit hauptsächlich in der Zukunft und Vergangenheit abspiele (vgl. ebd.: 3, xiv). Damit drohe ein verlorenes Leben: »The days, months, and years quickly go by unnoticed, unused, unappreciated. It is all too easy to remain on something of a fog-enshrouted, slippery slope right into our graves[.]« (Kabat-Zinn 1994: xvif.; vgl. auch Kabat-Zinn 2005: 9) Diese kritisierte Selbst-Welt-Beziehung zentriert Kabat-Zinn um den Begriff des Autopiloten (»automatic pilot«) oder um den damit synonym verwendeten Begriff des *doing mode*. Damit wird ein unbewusstes, automatisches, mechanistisches Selbst und Selbst-Welt-Verhältnis bezeichnet (vgl. dazu Kabat-Zinn 2013a: 8).[6] Damit verweisen die kritisierten Selbst-Welt-Beziehungen auf die in der Achtsamkeit I verwendete Lehre der ›drei Wurzeln des Bösen‹, indem eine reaktive und unwissende Haltung kritisiert wird. Allerdings speist sich

---

3 | Nhat Hanh spricht etwa von einem »sacrifice [of, Anm. J.S.] the present moment« (Nhat Hanh 1992: 41, auch 29).

4 | In diesem verzichtet er – im Gegensatz zu seinem ersten Buch *Full Catastrophe Living* – fast vollständig auf psychopathologische Begriffe.

5 | Diese Dichotomie findet sich, wenn auch nicht so zentral, auch bei anderen Autoren (vgl. z. B. Nyanaponika 1992: 41).

6 | Das halbwache Leben führt Kabat-Zinn auch auf einen denkenden Geist (»thinking mind«, Kabat-Zinn 1994: 260) zurück, der nur eine fragmentierte Weltsicht ermögliche, nur konditionierte Gewohnheiten reproduziere und dadurch, wie unter Rückgriff auf das buddhistische Konzept *karma* ausgeführt wird, den Menschen gleich einem Gefängnis einsperre und isoliere (Kabat-Zinn 1994: 93f., 206, 213f., 221ff., 1994: 260). Bei der Verkennung der Realität wird dem konzeptuellen Denken eine zentrale Rolle zugeschrieben (vgl. Nhat Hanh 1987: 42, 56, 59, 1992). Dieser Aspekt wird auch bei Goldstein (2003: 109ff.) ausführlich betont.

die Kritik in der Achtsamkeit II nicht aus der buddhistischen Moral, sondern wird aus dem drohenden Verlust des Selbst und der Welt abgeleitet.[7]

Die Kritik an einem sich selbst und der Welt gegenüber verschlossenen Selbst führt dazu, dass in der Achtsamkeit II die Welt in einem größeren Umfang modelliert wird. Dies geschieht zum einen durch die Diagnosen einer krisenhaften Welt: Es werden etwa Armut, Hungerkatastrophen, Ungerechtigkeit oder drohende Kriege durch die Investitionen in Atomwaffen beklagt (vgl. etwa Goldstein / Kornfield 1987: 4, 139, 163; Kornfield 1993: 25; Nhat Hanh 1992: 99, 109; Kabat-Zinn 2005: 12, 595),[8] wobei immer wieder eine drohende Umweltkatastrophe hervorgehoben wird (vgl. etwa Kornfield 1993: 186; Nhat Hanh 1992: 105f., 108, 112; Kabat-Zinn 2005: 4f.). Kabat-Zinn benennt diese Krisen der Welt auch als »World Stress« (Kabat-Zinn 2013a: 538). An der Verwendung des Begriffs ›Welt-Stress‹ wird deutlich, inwiefern Kabat-Zinn zwar den psychologisch-medizinischen Begriff verwenden, ihn aber zugleich zu einer globalen Analysekategorie erweitert. Die Diagnose einer ›gestressten Welt‹ nennt er an anderer Stelle – und prominent in dem Titel seines ersten Buches – auch »full catastrophe«:[9] »In our era, the full catastrophe is very much in evidence on all fronts. A brief reading of any morning newspaper will drive home the impression of an unending stream of human suffering and misery in the world[.]« (Ebd.: liv)

Zum anderen ist das kritisierte Weltmodell der Achtsamkeit II durch Zeitdiagnosen über die Verfassung der westlichen Gesellschaften bestimmt. Neben einer analog zur Achtsamkeit I vorzufindenden Kritik an einer Konsumkultur[10] und einer Kri-

---

7 | Anzumerken ist hier, dass vor allem Nhat Hanh auch spezifische Emotionen wie Zorn oder Stolz kritisiert (vgl. Nhat Hanh 1992: 56f., 63), die ebenfalls mit den ersten beiden Elementen der ›drei Wurzeln des Bösen‹ (Hass, Begierde) in Verbindung gebracht werden können. Darüberhinaus wird auch explizit ein Unwissen, das auf die Verblendung als drittes Element verweist, problematisiert (vgl. Nhat Hanh 1992: 56; Kornfield 1993: 22ff.).

8 | Es ist auffallend, dass in dem Buch *The Miracle of Mindfulness* von Nhat Hanh der Autor selbst Krieg als Thema nicht behandelt, obwohl das Buch aus einem Brief Nhat Hanhs aus seinem Exil in Frankreich an einen Ordensbruder und Mitarbeiter der von Nhat Hanh gegründeten »School of Youth for Social Service« in Süd-Vietnam während des Vietnamkrieges entstanden ist (vgl. das Vorwort von Mobi Ho 1987: xii). Bei Nhat Hanh (1992) wird dieses Thema hingegen explizit bearbeitet, wie auch in anderen Werken. So finden sich etwa in seinem Gedichtband zahlreiche Gedichte, die seine Kriegserfahrung behandeln (vgl. Nhat Hanh 1997).

9 | Eine ähnliche Phrase (»the Whole Catastophe«) wird auch von Kornfield (1993: 36) unter Verweis auf Niko Kazantzakis *Zorba the Greek* verwendet.

10 | Diese wird bei Kornfield (ebd.: 33) etwa mit der Lehre der ›sinnlichen Begierde‹ (»sense pleasure«) aus den ›Fünf Hindernissen‹ (Pāli, Sanskrit: *nīvaraṇa*) verbunden. Hier zeigt sich

tik an einer fragmentierten Gesellschaft[11], tritt vor allem die Zeitdiagnose einer gehetzten und beschleunigten Welt (vgl. Nhat Hanh 1992: 13f. bzw. 14, 22, 28). Kornfield (1993: 24) spricht hier etwa von einer ›Sucht nach Geschwindigkeit‹, die zu der von ihm kritisierten Verschlossenheit und Taubheit des Selbst beitrage. Insbesondere aber Kabat-Zinn führt die Zeitdiagnose ausführlich aus. Die sich beschleunigende Geschwindigkeit des Lebens, angefeuert vor allem von technologischem Fortschritt, etwa in Form von Digitalisierung und Kommunikationstechnologien, sieht er als dominante gesellschaftliche Entwicklung an und hält sie für die zentrale Bedingung für eine Erhöhung des Stresses[12] oder des »Dis-Ease«[13] (vgl. Kabat-Zinn 2013a: xxxixf., 2005: 151ff.). Die Konsequenz daraus sei eine Fixierung auf das Tätigsein, mit dem der Zeit- und Selbstverlust einhergehe:

»[J]ust doing, doing, doing, as speedily as possible, to get it all done, knowing that we will never get it all done – and also sometimes realizing that if we are not careful, we will miss what is most precious and most important, and most easily forgotten in our lives – namely, an embodied experience of who is doing all of this doing.« (Kabat-Zinn 2013a: 458)

Gerade die Beschleunigung der Welt in den letzten 100 Jahren und im gesteigertem Maße seit den 1990er-Jahren mache Achtsamkeit als eine »effective counterbalance« (ebd.: xl) bedeutsam, ja gar notwendig: »[M]indfulness writ both large and small is not a luxury. Writ small, it is a liberative strategy for being healthier and happier as an individual. Writ large, it is a vital necessity if we are to survive and thrive as a species[.]« (Ebd.: 539) Achtsamkeit wird hier also nicht nur als eine Befreiung aus dem ›schlafenden Selbst‹, sondern auch als notwendige, transformative Strategie für den Fortbestand der Menschheit gedacht. Dabei widerspricht aber Kabat-Zinn (2005: 154f.) zugleich einer pauschalen Ablehnung technologischen Fortschritts und stellt vielmehr die Frage nach dem gelingenden Leben *in* einer beschleunigten Welt.

– analog zu dem Begriff des Leidens –, wie buddhistische Termini ausgeweitet werden bzw. Zeitdiagnosen mit buddhistischen Termini verbunden werden.

11 | Bei Kornfield wird auch eine Zergliederung und Fragmentierung der Gesellschaft mit dem Begriff der »Kompartimentierung« kritisiert (Kornfield 1993: 184).

12 | In diesem Zusammenhang spricht Kabat-Zinn auch, neben etwa dem bereits genannten Welt-Stress, von einem ›Zeit-Stress‹ oder einer ›Tyrannei der Zeit‹ (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 452ff. bzw. 464; auch Kabat-Zinn 2005: 147).

13 | Das ist ein Begriff, den Kabat-Zinn in seinem Buch *Coming to Our Senses* anstelle des Begriffs ›Stress‹ ins Zentrum rückt.

Trotz dieser umfangreichen weltlichen Rahmung des Leidens wird in der Achtsamkeit II wie in der Achtsamkeit I das Leiden auf die Einzelnen zurückgeführt.[14] Im gleichnamigen Kapitel des Buches *Wherever You Go, There You Are* schreibt Kabat-Zinn so auch: »You cannot escape yourself.« (Kabat-Zinn 2005: 195) Wo immer es sich räumlich und in welcher Gesellschaftsform es sich auch befinden mag – das Selbst ist Problem *und* Lösung zugleich.[15] Damit wird der Selbstverlust zur individuellen, aber auch zur globalen Angelegenheit: »This [die Selbst-Vergessenheit, Anm. J.S.] is one symptom of our endemic distress and di-ease, as individuals and as a society. Perhaps this splitting ourselves off form ourselves is the root conflict. Perhaps it lies at the core of all conflicts.« (Ebd.: 336)

7.2 Das lauschend-kreative Selbst und die Emphase der Lebendigkeit

Wie in der Achtsamkeit I wird auch das affirmierte Selbstmodell der Achtsamkeit II sowohl negativ als auch positiv bestimmt. Die negative Bestimmung wird ebenfalls in der Selbst-Welt-Beziehung der Gelassenheit konkretisiert, durch die das Selbst einer unkontrollierbar erscheinenden Welt weder ausgeliefert ist, noch sich in dieser verliert (vgl. nur Nhat Hanh 1987: 60, 1992: 40).[16] Der Diagnose einer *full catastrophe* setzt Kabat-Zinn, wie sein erstes Buch bereits im Titel ankündigt, das Leben in dieser

14 | Bei Kornfield wird das daran deutlich, dass er das Leiden und die Krisen der Welt als spirituelle Krise deutet (vgl. Goldstein / Kornfield 1987: 4; Kornfield 1993: 295). Nhat Hanh sieht für das Leiden primär die Einzelnen verantwortlich: »The primary roots of our anger are in ourselves. Our environment and other people are only secondary.« (Nhat Hanh 1992: 63) Und in Bezug auf die Krisen der Welt schreibt Kabat-Zinn: »All stem from the human mind and human activity.« (Kabat-Zinn 2013a: 539) Für eine relativierende Position vgl. Kabat-Zinn (ebd.: 291).

15 | Diese Position wird an anderer Stelle abgeschwächt, worauf unten, Abschnitt 7.3, eingegangen wird.

16 | Kabat-Zinn (ebd.: li) vergleicht Gelassenheit mit der Metapher des Segelns und beschreibt sie als Fähigkeit »to face the storms of life« (vgl. ebd.: 56). Auch einer der zentralen Begriffes Kabat-Zinns, der Modus des *being* oder *non doing*, der Gegenbegriff zu einem unbewusst, gestressten Modus des unentwegten Tuns, enthält die Qualitäten der Gelassenheit, der inneren Stabilität und Ruhe als zentrales Moment (vgl. ebd.: 62f.).

Welt entgegen: *Full Catastrophe Living* (vgl. auch Kabat-Zinn 2013a: liii).[17] Die Gelassenheit wird also als Abwesenheit sowohl von der Verschlossenheit als auch vom hektischen *doing mode* aufgefasst.[18]

Der positiv bestimmte Aspekt des Selbstmodells liegt in der Achtsamkeit II im Vergleich zur Achtsamkeit I nicht so sehr in der sittlichen Handlung, sondern vielmehr wird Gelassenheit als Ermöglichung einer Selbstentfaltung konzeptualisiert. Die Selbstentfaltung kommt idealtypisch bei Kornfield und seiner Rhetorik des Herzens zum Ausdruck, wie es schon im Titel seines Buches – *A Path with Heart* – angeführt wird. Um diesen ›Weg des Herzens‹ verfolgen zu können, bedarf es Kornfield zufolge des Akts des inneren Lauschens: »If we are still and listen deeply, even for a moment, we will know if we are following a path with heart.« (Kornfield 1993: 12) Zwar ist dieser Weg des Herzens immer auch an das Mitgefühl gegenüber sich selbst und gegenüber Mitmenschen gebunden, aber er wird als individueller, genuin eigener Weg verstanden, der sich durch Handlungen auszeichnet, die den eigensten, ›tiefsten‹ Werten entspringen (vgl. ebd.: 175). Das Lauschen auf das eigene, ›tiefe Selbst‹ wird hier als ethisches Fundament eines gelingenden Lebens aufgefasst.

Kabat-Zinn fasst diese Selbstentfaltung als »response« auf – im Gegensatz zu einer »reaction« – und bestimmt sie als Freiheit zur Kreativität (»freedom to be creative«, Kabat-Zinn 2013a: 349; vgl. auch Kornfield 1993: 17). Die Kreativität entspringe der ›Tiefe‹ des Selbst und führe gleichzeitig dazu, dass das Selbst wachse und reife (vgl. auch Kabat-Zinn 1994: 81). Dieser doppelte Vorgang – das Lauschen und die Kreativität – wird dabei als positiv bestimmtes Gegenmodell zum *doing mode* verstanden: »[W]e fall into a robotlike way of seeing and thinking and doing. In those moments, we break contact with what is deepest in ourselves and affords us perhaps our greatest opportunities for creativity, learning, and growing.« (Ebd.: xiii) Nicht das Erkennen des allgemeinen Guten, sondern das Lauschen auf die eigene Stimme (»listen carefully to your own voice«), die Suche nach dem eigenen Wege ist das zentrale Moment der Selbstentfaltung der Achtsamkeit II (vgl. ebd.: xviii bzw. 132).[19]

---

17 | Die deutsche Ausgabe streicht diesen für Kabat-Zinn zentralen Begriff zugunsten der Übersetzung *Gesund durch Meditation* (vgl. Kabat-Zinn 2013b).

18 | Damit wird die Gelassenheit gerade nicht als eine Abwendung von der Welt aufgefasst, wie auch dadurch deutlich wird, dass Kornfield Gelassenheit von Indifferenz abgrenzt: »True equanimity is balance in the midst of experience, whereas indifference is a withdrawal and not caring[.]« (Kornfield 1993: 191)

19 | Dies gilt nicht so sehr für Nhat Hanh, da er vor allem die Möglichkeit von liebendem Mitgefühl, das aus einem beruhigten Selbst entstehe, betont (vgl. Nhat Hanh 1987: 45, 1992: 62, 81).

Trotz der Betonung des ›eigenen Weges‹ tritt die Achtsamkeit II zugleich mit dem Anspruch auf, dass Achtsamkeit eine Evidenzerfahrung der Realität ermögliche. Auch wenn der Begriff der Einsicht (Pāli: *vipassanā*) nicht systematisch verwendet wird,[20] so zeigt sich doch die grundlegende Struktur, indem Achtsamkeit zu einer ›ungetrübten‹ Erkenntnis der Realität führen soll. Diese Modellierung der Realität – das Weltbild der Achtsamkeit II – zeichnet sich im Vergleich zur Achtsamkeit I durch vier entscheidende Verschiebungen aus: Anstelle des ›Nicht-Selbst‹ tritt (1) ein ›wahres Selbst‹, das (2) mit der Annahme einer Interdependenz zusammenhängt, und es tritt (3) anstelle der Unbeständigkeit als Vergänglichkeit eine Unbeständigkeit als Lebendigkeit, die (4) zu einer Emphase des Alltäglichen ausweitet wird.

(1) Das affirmierte Selbstmodell der Achtsamkeit II lehnt zwar analog zu dem der Achtsamkeit I ein beständiges Ich ab, aber nun werden Begriffe wie ›wahres Selbst‹ (»true self«, vgl. Kornfield 1993: 104, 198), ›wahrstes Selbst‹ (»truest self«, vgl. Kabat-Zinn 2013a: 86 bzw.), »wahre Natur« (»our true nature«, vgl. ebd.: 336) oder ›reales Selbst‹ (»real self«, vgl. Nhat Hanh 1987: 42) verwendet.[21] Aus diesem Selbstmodell der Achtsamkeit II folgt, dass das kritisierte isolierte und leidende Selbst nicht durch einen Reinigungsvorgang durch ein besseres Selbst zu ersetzen ist, sondern vielmehr, dass das erstrebte, wahre Selbst – zuvor verschüttet und verkannt – immer schon vorhanden war. Dieses Selbst muss nicht hergestellt, sondern zugelassen werden. Deutlich wird das bei Kabat-Zinn dadurch, dass er häufig Begriffe

---

Gerade aus diesem Mitgefühl begründet Nhat Hanh dabei auch seine Position eines »engaged buddhism« (vgl. Nhat Hanh 1992: 91).

20 | ›Einsicht‹ wird in der Achtsamkeit II häufig mit anderen Begriffen bezeichnet. Nhat Hanh spricht etwa von einem ›tiefen Schauen‹: »look deeply into things in order to see their nature« (ebd.: 62, vgl. auch 39, 95, 104). An anderer Stelle heißt es bei ihm: »The problem is to see reality as it is.« (Nhat Hanh 1987: 52) Auch Kabat-Zinn verwendet ähnliche Phrasen (vgl. ähnlich dazu Kabat-Zinn 2013a: lxii, 1994: 6, 2005: 177) und bestimmt gar den Begriff ›Akzeptanz‹ in analoger Weise: »Acceptance means *seeing things as they actually are* in the present.« (Kabat-Zinn 2013a: 27, Herv. J.S.)

21 | Schon Gunaratana spricht nicht nur von einem Nicht-Selbst, sondern auch von einer Buddha-Natur. Damit meint Gunaratana die Einsicht darin, dass »our ultimate essence or Buddha nature is pure, holy, and inherently good.« (Gunaratana 1993: 186) Der Begriff ist eine Übersetzung des Sanskrit *buddhatā* und stammt aus der Mahāyāna-Tradition. Mit diesem Begriff wird eine sukzessive zu erreichende Buddhaschaft kritisiert zugunsten der Vorstellung, dass allen fühlenden Lebewesen diese bereits innewohnt und nur verdeckt ist. Der Begriff wird in der Doktrin des Buddhismus aber auch als Synonym für die Negation ontologischer Permanenzannahmen verwendet (vgl. Keown 2005: 41).

mit dem Präfix »re« verwendet, etwa »remember«, »recover« oder »reclaim« (Kabat-Zinn 2005: 540, 546; vgl. auch Kabat-Zinn 2013a: 99; Kornfield 1993: 209).[22] Das Selbstmodell der Achtsamkeit II basiert folglich auf der Spaltung in ein vereinsamtes und ein ›eigentliches‹ Selbst. Letzteres wird nun als ein fundamental mit allem verbundenes Selbst bestimmt, womit die Annahme der Interdependenz eingeführt wird.[23]

(2) Die Annahme der Interdependenz lässt sich als Gegenbegriff zur diagnostizierten Fragmentierung und Isolation auffassen. Bei Kornfield (1993: 212) wird die Annahme explizit als positive Bestimmung des Begriffs der Leere verwendet, wie er im Mahāyāna als *śūnyatā* (Pāli: *suññattā*) zentral ist. Kornfield bezieht sich dabei auf Nhat Hanh (ebd.: 202), der für diese Verwendung den Begriff des Inter-Seins geprägt hat. Die Einsicht, bei Nhat Hanh (etwa 1992: 62) als »looking deeply« bezeichnet, bezieht sich bei ihm in erster Linie auf genau dieses Erkennen der Welt und ihrer Entitäten als interdependent (vgl. Nhat Hanh 1987: 48). Ein Blatt Papier etwa, so ein Beispiel Nhat Hanhs, könne ohne Wolken, Wasser usw. nicht existieren und müsse daher als ein Intersein beschrieben werden: »›To be‹ is to inter-be.« (Nhat Hanh 1992: 95f.) Genau in diesem Sinne wird auch das ›reale Selbst‹ bestimmt: »True mind is our real self, is the Buddha: the pure one-ness which cannot be cut up by the illusory divisions of separate selves, created by concepts and language.« (Nhat Hanh 1987: 42) Man kann hier von einer Interdependenz sprechen, da nicht zwei Entitäten voneinander abhängig sind, sondern die einzelne Entität nicht zu denken ist, ohne jeweils die andere mitzudenken. Die benannte Grundannahme besteht also nicht darin, die Existenz von einzelnen Entitäten zu verneinen, sondern darin, alles, was ist, nicht als isolierte Entitäten zu begreifen.[24]

---

22 | Zum Erinnern vgl. auch Kabat-Zinn (2013a: 51f.). Auch der Begriff *sati* enthält bereits die Konnotation eines Erinnerungsvermögens, vor allem aber im Hinblick auf Faktenwissen und biografische Zeit (vgl. Analayo 2010: 59f.).

23 | Die Annahme der Interdependenz tritt auch schon bei Gunaratana (1993: 52) in der Achtsamkeit I auf.

24 | Auch Kabat-Zinn setzt diese Ontologie der Interdependenz voraus, deren Verkennung grundlegend für die Illusion eines isolierten Selbst sei (vgl. Kabat-Zinn 2005: 336). Mit diesem Begriff wird bei Kabat-Zinn sowohl die Einzigartigkeit und Individualität einer Entität (»Suchness«) als auch deren Einheit mit allem (»Oneness«) bezeichnet (vgl. Kabat-Zinn 1994: 213, 226, 230). Die Verbindung des Konkreten (der ›Soheit‹) mit dem Begriff ›Leere‹ ist typisch für die Mahāyāna-Tradition und zeigt, dass der Leere-Begriff nicht vorschnell als ein Nihilismus aufzufassen ist (vgl. Keown 2005: 249). Kabat-Zinn versucht auch, diesen Begriff der Interde-

(3) Aus der Annahme der Interdependenz wird auch nachvollziehbar, weshalb in der Achtsamkeit II eine weitere Verschiebung vorgenommen wird: Gegen die in der Achtsamkeit I vorzufindenden strikte Dichotomie zwischen dem Unbeständigen und Unbedingten, wird nun eine Konzeption der Unbeständigkeit formuliert, die affirmativ als Lebendigkeit beschrieben wird.[25] Die einzelnen, gegenwärtigen Momente lediglich auf ein Prinzip (etwa auf die Lehre der Unbeständigkeit) zurückzuführen, wird in der Achtsamkeit II dahingehend ergänzt, dass nun in jedem Moment das Einzigartige und Besondere erkannt werden soll. In diesem Sinne spricht etwa Kornfield von einem »mysterious process of life« (Kornfield 1993: 195). Dabei werden nun die Dinge der Welt in den Status des Kostbaren (»preciousness of all things« ebd.: 13), Wunderbaren (vgl. Nhat Hanh 1987: 5, auch 12), zu Bestaunenden und Anzuerkennenden erhoben.[26] Letzteres wird etwa deutlich, wenn Kabat-Zinn (1994: 5, 214f.) von einer »appreciation for the present moment« oder gar von »our appreciation of impermanence« spricht. Durch diese Umdeutung der Unbeständigkeit als kostbare Lebendigkeit wird das Hier und Jetzt nicht nur als ein Mittel der Reinigung wie in der Achtsamkeit I in Stellung gebracht, sondern erhält den Status des letzten Ziels.

(4) Aus den bisher hervorgehobenen Verschiebungen folgt, dass für die Achtsamkeit II die instrumentelle Konzeption des Alltags, wie sie in der Achtsamkeit I zu finden ist, nicht angenommen werden kann. Während in der Achtsamkeit I der Alltag tendenziell als Mittel für die Progression des Reinigungsprozesses aufgefasst wird, misst Achtsamkeit II dem Alltag einen intrinsischen Wert bei, sieht *im* Alltag den letzten Zweck. Dieser Aspekt wird besonders in der Zen-Achtsamkeit Nhat Hanhs betont,[27] indem er häufig zirkuläre Sätze wie »Washing the dishes to wash the dishes«

---

pendenz mit wissenschaftlichen Paradigmen der Systemtheorie und Kybernetik zu verbinden (vor allem in Kabat-Zinn 2013a: Teil II, aber auch 169ff.).

25 | Elemente dieser Verschiebung finden sich auch bei Gunaratana (1993: 153) und Goldstein (vgl. 2003: 49).

26 | Das bezieht sich auch auf das Verständnis des Körpers. Während bei Nyanaponika (1992: 66f.) der Körper etwa Gegenstand der Vergänglichkeit ist, den es zu entzaubern (»disenchanment«) und von dem es sich zu lösen (»detachment«) gelte, wird etwa bei Kabat-Zinn der Körper zum Inbegriff des Lebendigseins: »The fundamental pulsations of the body are particularly fruitful to focus on during meditation because they are so intimately connected with the experience of being alive.« (Kabat-Zinn 2013a: 41, vgl. auch 77)

27 | Diese Verschiebung findet sich auch bei Kabat-Zinn und Kornfield (1993: 120f.), auch wenn sie im Detail variiert. So kritisiert Kabat-Zinn einerseits in zahlreichen Passagen ein instrumentelles Verständnis (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 17, 2005: 64ff., 296ff.), andererseits betont er immer wieder spezifische alltägliche Vorteile der Achtsamkeitsmeditation. Hier ist eine

(Nhat Hanh 1987: 3) oder »Walking not in order to arrive, but just to walk« (Nhat Hanh 1992: 27) verwendet.[28] Zugleich verweist dieses Hier und Jetzt des Alltags bei Nhat Hanh auch immer über das Hier und Jetzt hinaus, wie sogleich ausgeführt wird (vgl. Nhat Hanh 1987: 14f.).

Die Emphase des Alltäglichen der Achtsamkeit II kann, wie ich es nennen möchte, als Forderung nach einer ›Verachtsamung des Alltags‹ bezeichnet werden. Die Verachtsamung des Alltags zielt darauf, dass die Trennung zwischen Meditationspraktiken und Alltag aufgegeben und der Alltag als Teil des achtsamen Lebens aufgefasst wird (vgl. Kornfield 1993: 8f.). Für Nhat Hanh, aber auch für Kornfield (ebd.: 184f.), liegt darin die Gegenbewegung zu der kritisierten Fragmentierung des Lebens, die als »Decompartmentalization« gefasst wird: »We must practice in a way that removes the barrier between practice and non-practice. [...] Mindfulness can penetrate the activities of everyday life, each minute, each hour of our daily life[.]« (Nhat Hanh 1992: 35) Auch für Kabat-Zinn soll der gesamte Alltag – vom Gehen über Busfahren und Arbeiten bis hin zum Geschlechtsverkehr – in Achtsamkeit gelebt werden (vgl. illustrativ Kabat-Zinn 2013a: 149f.).

In der Achtsamkeit II wird, zusammengefasst, ein Selbst-Welt-Modell affirmiert, das neben dem moralischen Gebot des mitfühlenden Handelns vor allem ein auf sich lauschendes Selbst betont, das sich kreativ entfaltet. Dieses Selbst wird paradoxerweise und unter Annahme der Interdependenz als ein mit der Welt verbundenes Selbst modelliert. Gleichzeitig deutet die Achtsamkeit II die Lehre der Unbeständigkeit als Lebendigkeit um: Die Aufmerksamkeit gilt nun dem Besonderen im Moment. Mit dieser Bewegung einher geht die Forderung einer Verachtsamung des Alltags. Dem diagnostizierten Selbst-Welt-Modell des Verlusts und der Isolation steht in der Achtsamkeit II ein Selbst-Welt-Modell der Rettung gegenüber: Das Selbst behauptet sich in seiner ›Tiefe‹, die Welt erscheint im ›Hier und Jetzt‹ des Alltäglichen.

---

gewisse Ambivalenz auszumachen zwischen konkreten Verheißungen und der gleichzeitigen Relativierung oder Revision dergleichen (Kabat-Zinn 2013a: xxx). Darauf wird in Teil III ausführlich eingegangen.

28 | Diese Auffassung wird häufig im Kontext des Zen formuliert. Deutlich kommt das auch bei Suzuki Shunryū, einem der bedeutendsten Verbreiter des Zen in den Vereinigten Staaten, zum Ausdruck, wenn er etwa die Differenz zwischen der Meditationspraxis und der Vorbereitung dieser dahingehend kritisiert, dass es keine Vorbereitung, das heißt eine Tätigkeit, die ihren Sinn in etwas zu Kommendem habe, gebe (vgl. Suzuki 2005: 53). Dieser Unterschied innerhalb der Tradition wird auch von Kornfield (1993: 120f.) und Kabat-Zinn (2005: 64ff.) reflektiert.

7.3 Die interessiert-sorgende Achtsamkeit und die informellen Praktiken

Wie auch für das vorherige Achtsamkeitsmodell gilt für die Achtsamkeit II das Primat der meditativen Übung.[29] Allerdings, wie soeben gesehen, wird dabei die Dichotomie zwischen Übung und alltäglicher Nicht-Übung problematisiert. Während in der Achtsamkeit I etwa die Sitzmeditation als eine herausgehobene Zeit gilt, in der die achtsame Selbst-Welt-Beziehung eingeübt wird, sieht die Achtsamkeit II prinzipiell jeden Moment als gleichwertig und geeignet an, um die Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit einzuüben und zu etablieren.[30]

Aus dieser Verschiebung ergibt sich, dass in der Achtsamkeit II eine Pluralisierung der Achtsamkeitsmeditationspraktiken zu beobachten ist. Die Pluralisierung der Übungsformen wird etwa daran deutlich, dass Kabat-Zinn systematisch formelle und informelle Achtsamkeitsmeditationspraktiken unterscheidet (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 51, sowie die entsprechenden Kapitel 35 und 36). Formelle Praktiken – zu denen im MBSR-Kurs Kabat-Zinns neben der Sitzmeditation ein sogenannter Bodyscan[31], achtsames Yoga, optional Gehmeditation[32] und sogenannte Berg- und Seemeditationen gehören – werden in einer spezifischen Körperhaltung oder Aktivität (z. B. Gehen) ausgeführt, sind auf eine bestimmte Zeit begrenzt, folgen einem spezifischen

---

29 | Dieses Primat – vgl. dazu Goldstein / Kornfield (1987: 32), Kabat-Zinn (2013a: 446) oder Kabat-Zinn (1994: 21) – geht dabei ebenso mit einer Definitions- und Sprachskepsis einher (vgl. etwa Nhat Hanh 1987: 55). Diese Sprachskepsis ist freilich etwas paradox, sind doch viele der Bücher, vor allem die Kabat-Zinns, lang und ausschweifend und Kabat-Zinn empfiehlt explizit theoretische Weiterbildungen und das Lesen von Büchern (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 583; bzw. Kabat-Zinn 2005: 308). Dies ist aber eines der Paradoxa der Achtsamkeitsströmung, die, wie noch zu zeigen sein wird (vgl. Kapitel 13), nicht zufällig ironisch affirmiert werden.

30 | So bestimmt etwa Kabat-Zinn die Achtsamkeitsmeditationspraktiken wie folgt: »In the meditative context, practice means ›being in the present on purpose‹. The means and the end of meditation are really the same.« (Kabat-Zinn 2013a: 17) Wie sogleich deutlich werden wird, ist diese Bestimmung damit identisch mit der Achtsamkeit selbst.

31 | Der Body-Scan erinnert an Goenkas zweite Phase der Sitzmeditation, also der als *vipassanā* bezeichneten systematischen Beobachtung körperlicher Sensationen von Kopf bis Fuß. Im MBSR wird der Body-Scan allerdings im Liegen ausgeführt und verläuft von unten nach oben (vgl. die Anleitung ebd.: 95ff.).

32 | Die Gehmeditation ist ein elementarer Bestandteil der Mahasi-Tradition, auf die sich auch Nyanaponika (vgl. 1992: 96f.), Achtsamkeit I, bezieht und die intensiv im IMS gelehrt wurde, etwa von U Pandita, Schüler und Nachfolger von Mahasi (vgl. Goldstein 1995).

Ablauf, beinhalten den systematischen Gebrauch von Gegenständen (etwa ein Sitzkissen) und werden meist an einem spezifischen Ort ausgeführt. Informelle Praktiken hingegen weisen keine klare Bestimmung zu Ort und Zeit auf, sondern können im Alltäglichen ausgeführt werden. So kann etwa die formelle Gehmeditation, in der langsam gehend die Empfindungen der Fußsohle beobachtet werden, in alltägliches Gehen überführt werden (vgl. dazu Kabat-Zinn 1994: 146f.). Die informellen Achtsamkeitspraktiken sind daher als ein Zwischenschritt zu der geforderten allgemeinen Verachtsamung des Lebens zu verstehen.

Zugleich bestimmt die Achtsamkeit II auch die Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit anders. Hieraus ergibt sich wiederum eine Expansion der Achtsamkeitsbegriffe: So ist nun nicht mehr nur zwischen einer ›Achtsamkeit von‹ und einer ›Achtsamkeit bei‹ zu unterscheiden, sondern zusätzlich treten zwei weitere Verwendungen des Begriffs auf, die ich als ›Achtsamkeit auf‹ und ›Achtsamkeit für‹ bezeichnen möchte. Im Folgenden sollen nun die vier Achtsamkeitsbegriffe der Achtsamkeit II bestimmt werden, die mit spezifischen Achtsamkeitsmeditationspraktiken korrelieren.

(1) Die ›Achtsamkeit von‹. Die Achtsamkeit der Achtsamkeit II wird synonym mit einer Vielzahl anderer Begriffe verwendet und so als eine spezifische Form der Aufmerksamkeit (›attention‹), der Bewusstheit (›awareness‹), des Bewusstseins (›consciousness‹), der Präsenz (›being present‹), der Selbst-Beobachtung (›self-observation‹) oder einer Seinsweise (›way of being‹) aufgefasst (vgl. nur Kabat-Zinn 2013a: xxxivf., 58, 93, 594). Wie in der Achtsamkeit I wird auch die ›Achtsamkeit von‹ der Achtsamkeit II idealtypisch in der Sitzmeditation eingeübt, im MBSR etwa unter sprachlicher Anleitung bis zu 45 Minuten.[33]

Ebenfalls analog zur Achtsamkeit I wird Achtsamkeit zunächst darüber bestimmt, dass sie sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht, wie in den entsprechenden

33 | Auf die detaillierten Unterschiede innerhalb der Achtsamkeit II und im Vergleich zur Achtsamkeit I kann hier nicht eingegangen werden. Wichtig ist jedoch hervorzuheben, dass Nhat Hanh im Unterschied zu den anderen Autoren (aber auch im Unterschied zur Achtsamkeit I) die willkürliche Manipulation der Atmung und ein leichtes Lächeln während der Sitzmeditation anleitet, um tiefe Entspannung zu ermöglichen (vgl. Nhat Hanh 1987: 35). Auch wird die Atmung mit spezifischen Sätzen verbunden, etwa: »I am breathing in while my body and mind are peace and joy. I am breathing out while my body and mind are peace and joy.« (Ebd.: 84) Vgl. dazu auch Nhat Hanh (1992: 10). Damit schwächt Nhat Hanh die offene Spieleigenschaft der Achtsamkeit ab, die in der *vipassanā*-Meditation der Achtsamkeit I hervorgehoben wird.

Definitionen von Nhat Hanh[34], Kabat-Zinn[35] und Kornfield[36] deutlich wird.[37] Die Qualität der achtsamen Beobachtung unterscheidet sich nun jedoch systematisch von derjenigen in der Achtsamkeit I: Zwar wird auch hier eine Klarheit, Wachheit und Reaktionslosigkeit (so etwa in dem Begriff des Nicht-Urteilens in Kabat-Zinns Definition) betont,[38] jedoch wird in der Achtsamkeit II gerade das Distanzmoment, das für die Achtsamkeit I konstitutiv ist, kritisiert. Zwar finden sich vereinzelt Begriffe der Distanzierung (vgl. Goldstein / Kornfield 1987: 43; Nhat Hanh 1987: 36, 97), im Fokus steht jedoch eine Achtsamkeit, die die Sinneseindrücke nicht distanziert seziert, sondern sie mit einem intrinsischen Interesse und einer sorgenden, behutsamen Haltung betrachtet.

Kornfield etwa kritisiert die distanzierte Achtsamkeit der *vipassanā*-Meditation: »Insight Meditation and similar Buddhist practices can lead to quietude, to withdrawal from and fear of the world.« (Kornfield 1993: 270, vgl. 59) Anstelle dessen fasst er Achtsamkeit als ein ›liebesvolles Interesse‹ an den jeweiligen Meditationsobjek-

---

34 | Nhat Hanh definiert Achtsamkeit wie folgt: »I'll use the term ›mindfulness‹ to refer to keeping one's consciousness alive to the present reality« (Nhat Hanh 1987: 11f.).

35 | Kabat-Zinns häufig rezipierte Definition von Achtsamkeit lautet: »Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally.« (Kabat-Zinn 1994: 4)

36 | Kornfield definiert Achtsamkeit in *A Path with Heart* nicht klar. Allerdings bestimmt er sie im gemeinsamen Buch mit Goldstein im Kontext der Doktrin der ›sieben Erwachensfaktoren‹ wie folgt: »The first factor for our enlightenment, central to the whole practice of buddhadharma [hier: die Lehre Buddhas, Anm. J.S.], is the quality of mindfulness, a clear awareness of what is happening each moment. [...] It has a quality of fullness and impeccability to it, a bringing of our whole heart and mind, our full attention, to each moment.« (Goldstein / Kornfield 1987: 62)

37 | Auffällig ist, dass in der Definition Nhat Hanhs Achtsamkeit mit einem Realitätsbegriff verbunden wird und damit die Qualität der Einsicht bereits enthält. Dies wird auch in Kornfields Definition deutlich: »Mindfulness means seeing how things are, directly and immediately seeing for oneself that which is present and true.« (Ebd.)

38 | Deutlich wird dies etwa bei Kabat-Zinn, wenn er den Umgang mit Gedanken beschreibt: »During meditation, we intentionally treat all our thoughts as if they are of equal value. As best we can [...] we bring awareness to them when they arise, and then we intentionally return our attention to the breath as the primary focus of our attention, *regardless of the content of the thought and its emotional charge*. [...] We just observe them as thoughts, as discrete and exceedingly transient events that appear in the field of our awareness.« (Kabat-Zinn 2013a: 65, Herv. im Original)

ten auf. So begleiten die Explikationen der Achtsamkeit als *attention* oder *awareness* vor allem Adjektive wie »loving« (Kornfield 1993: 42, 52, 167), »heartfelt« (ebd.), »careful«, »soft«, »gentle« oder »kind« (ebd.: alle 53), Eigenschaften die auch an das Wort »healing« gebunden werden. Anstatt eine distanzierte und objektive Beobachtung zu betonen,[39] steht hier vielmehr eine Emphase der gegenwärtigen Erfahrung im Mittelpunkt. So schreibt Kornfield etwa in Bezug auf die achtsame Beobachtung des Atems: »›Wow, this experience is interesting, isn't it? Let me take another breath.‹« (Ebd.: 64) Auch Kabat-Zinn wendet sich gegen eine Vorstellung von Achtsamkeit, die »cold, analytical, or unfeeling« (Kabat-Zinn 1994: 5) sei. Statt der Beschreibung der Achtsamkeit als ein scharfes und objektives ›Sehen‹ wird nun Achtsamkeit als ein emphatisches ›Fühlen‹ und ›Hören‹ oder ›Lauschen‹ (»listening«) semantisiert, das mit einer Wertschätzung (»appreciation«) einhergeht (vgl. Kabat-Zinn 1994: 5 bzw. 52; auch Kornfield 1993: 47, 62, 66). Aus der distanzierten Beobachtung wird hier also ein »celebration of now« (Kabat-Zinn 1994: 205).[40]

(2) Die ›Achtsamkeit bei‹. Mit der Forderung einer Verachtsamung des Alltags geht in der Achtsamkeit II auch eine Betonung der ›Achtsamkeit bei‹ einher, wie in der Betonung von informellen Achtsamkeitsübungen deutlich wird. Während in der Achtsamkeit I nur beiläufig explizite Übungsformen für die ›Achtsamkeit bei‹ angeleitet werden – etwa als Verlangsamung von Routinen bei Gunaratana (1993: 177f.) –, wird die Achtsamkeit *bei* der Ausübung alltäglicher Routinen in zahlreichen Übungen der Achtsamkeit II expliziert. So werden bei Nhat Hanh zahlreiche Tätigkeiten – etwa Essen, Autofahren oder Telefonieren – zur Möglichkeit, die ›Achtsamkeit bei‹ zu üben und dabei die jeweilige Tätigkeit langsam auszuführen, jede Kleinigkeit bewusst wahrzunehmen und dabei gleichzeitig im langsamen Atmen des gegenwärtigen Mo-

39 | Auch Nhat Hanh sieht die achtsame Beobachtung nicht als eine objektive an und kritisiert eine Spaltung zwischen Subjekt und Objekt: »This observation is not an objectification of the mind: it does not establish distinction between subject and object.« (Nhat Hanh 1987: 40) Deutlich wird das auch bei Kabat-Zinn: »*And it is relationality above all else, we might say, that is at the heart of mindfulness.*« (Kabat-Zinn 2013a: 263, Herv. im Original)

40 | Vgl. dazu auch Nhat Hanh (1992: 19). Trotz der Emphase einer interessiert-sorgenden Achtsamkeit wird die Einübung dieser teils mit heroischen Worten als ›harte Arbeit‹ beschrieben (vgl. Kabat-Zinn 2005: 468), die Mut, Entschlossenheit und Disziplin erfordere (vgl. Kornfield 1993: 8; Kabat-Zinn 2013a: 38).

ments zu ruhen.[41] Beispielsweise leitet er eine sogenannte Tee-Meditation wie folgt an:

»Prepare a pot of tea to serve a guest or to drink by yourself. Do each movement slowly, in mindfulness. Do not let one detail of your movements go by without being mindful of it. Know that your hand lifts the pot by its handle. Know that you are pouring the fragrant warm tea into the cup. Follow each step in mindfulness. Breathe gently and more deeply than usual. Take hold of your breath if your mind strays.« (Nhat Hanh 1987: 85)

Auch bei Kabat-Zinn und in dem von ihm entwickelten Kurs MBSR nehmen die informellen Praktiken eine zentrale Rolle ein und werden etwa in der Rosinenübung, wie sie in der Einleitung dieser Arbeit beschrieben wurde, exemplifiziert. So wird etwa jede Woche eine Routineaktivität ausgewählt, die zum Gegenstand der ›Achtsamkeit bei‹ werden soll (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 15ff.). Die informellen Praktiken sind dabei vielfältig: »[T]he list is endless. The point is simply to drop in and *experience what you are doing in a fully embodied way as you are actually doing it*; in other words, being fully present, as best you can, moment by moment[.]« (Ebd.: 159f., Herv. im Original) Die ›Achtsamkeit bei‹ dient also gerade dazu, eine Alternative zur kritisierten unbewusst-mechanischen Tätigkeit, dem ›Modus des Autopiloten‹, einzuüben (vgl. etwa Kabat-Zinn 1994: 249).

(3) Die ›Achtsamkeit auf‹. Die ›Achtsamkeit auf‹ bezieht sich nun auf all diejenigen Verwendungsweisen, in denen Achtsamkeit als eine Form der Selbstsorge semantisiert wird.[42] Die ›Achtsamkeit auf‹ ist daher zu verstehen als eine Form des

41 | Wie zentral die informellen Praktiken bei Nhat Hanh sind, kann anhand des letzten Kapitels von *The Miracle of Mindfulness* mit der Überschrift »Exercises in Mindfulness« ausgeführt werden, in dem alle im Buch beschrieben Übungen kurz zusammengefasst werden. Diese 32 Achtsamkeitsübungen werden dabei nicht in formelle oder informelle Meditationsübungen unterschieden und so stehen formelle direkt neben informellen Übungen. Von den 32 Übungen könnten acht als formelle Sitz- oder Gehmeditationen, zwölf als Kontemplationsübungen zu spezifischen Themen (etwa Mitgefühl oder dem Konzept der Leere) und zwölf als informelle Praktiken klassifiziert werden. Nhat Hanh empfiehlt auch, bestimmte Gegenstände als ›Achtsamkeitserinnerungen‹ zu verwenden – er nennt diese »bells of mindfulness« –, etwa das Läuten der Kirchenglocke oder beim Autofahren eine rote Ampel (vgl. Nhat Hanh 1992: 19, 33). Neben diesen Einzelübungen schlägt er auch vor, einen Tag der Woche gänzlich der Achtsamkeit zu widmen (vgl. Nhat Hanh 1987: 28ff.).

42 | Diese Verwendungsweise von Achtsamkeit erinnert an das Englische *care*. Das Thema der Care-Ethik ist ein in den USA entwickeltes Konzept, das im deutschsprachigen Raum auch als

›auf sich Hörens‹. Sie dient dazu, dass das Selbst im gegenwärtigen Moment darauf achten, erspüren oder sich fragen soll, was für es gerade richtig, gut oder angemessen erscheint.

Diese Achtsamkeit kann vor allem daran verdeutlicht werden, wie der Umgang mit körperlichen Schmerzen und dem Körper im Allgemeinen angeleitet wird. Während in der *vipassanā*-Meditation der Achtsamkeit I körperliche Schmerzen, etwa während der Sitzmeditation, als ein Meditationsobjekt aufgefasst werden, das wie alle anderen Meditationsobjekte sezierend-distanziert zu beobachten ist,[43] wird dies bei Kornfield, aber auch bei Nhat Hanh[44] und Kabat-Zinn[45], kritisiert und abgeschwächt. Kornfield spricht in diesem Zusammenhang von einer »careful mindfulness« (Kornfield 1993: 44), durch die die Bedürfnisse des Körpers wertgeschätzt und respektiert werden: »Meditation can help us find out in what ways we are neglecting the physical aspects of our lives and what our body asks of us.« (Ebd.: 45)

Die ›Achtsamkeit auf‹ kommt idealtypisch bei den achtsamen Yoga-Praktiken zum Vorschein, wie sie im MBSR gelehrt werden. Hier wird immer wieder – selbst bei einfachsten Bewegungen – die Aufforderung formuliert, die Übungen nur soweit auszuführen, wie es dem Körper gut tue. So beschreibt Kabat-Zinn die grundsätzliche Ausrichtung wie folgt: »In MBSR, the ground rule is that every individual has to consciously take responsibility for reading his or her own body's signals while doing the yoga. This means listening carefully to what your body is telling you and honoring its messages[.]« (Kabat-Zinn 2013a) Dabei wird hervorgehoben, dass es in der Achtsamkeitsübung nicht darum gehe, was mit dem Körper gemacht wird, sondern

---

›Achtsamkeit‹ übersetzt wird. Beide Konzepte, die begrifflich also nur im Deutschen zusammenfallen, beschreiben jedoch verschiedene Themen. Das heißt aber nicht, dass die beiden Themen nicht auch Schnittmengen haben können. Zur Care-Ethik vgl. den von Conradi / Vosman (2016) herausgegebenen Sammelband.

43 | So heißt es etwa bei Gunaratana: »[D]o not change your original position, no matter how painful it is.« (Gunaratana 1993: 57) Das heißt aber nicht, dass nicht eine möglichst schmerzfreie Situation vor dem Meditieren hergestellt werden sollte (vgl. ebd.: 110f.). Auch bei Goenka (2008: 44) sind Schmerzen ein Untersuchungsgegenstand. Lediglich Nyanaponika (1992: 96) gibt an, dass bei anhaltendem Schmerz zur Gehmeditation übergegangen werden sollte.

44 | Nhat Hanh kritisiert sogar explizit einen zu harschen Umgang mit dem Körper in nicht näher genannten Meditationsformen und hält dagegen: »When a part of our body is numb or in pain, *it is telling us something, and we should listen to it*.« (Nhat Hanh 1992: 17, Herv. J.S.)

45 | Kabat-Zinn empfiehlt, nicht auf den ersten Impuls hin die Position zu verändern, sondern den Schmerz zunächst als Objekt der Achtsamkeit zu untersuchen, bevor dann evtl. die Position langsam und unter Achtsamkeit verändert wird (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 62).

wie der Körper wahrgenommen, wie *auf* ihn ›gelauscht‹ wird und ob seine Signale respektiert werden (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 112). Hier zeigt sich, wie die Qualität der Achtsamkeit als interessiert-sorgende ›Achtsamkeit von‹ eng mit der ›Achtsamkeit auf‹ verbunden ist. Die ›Achtsamkeit auf‹ widerspricht einer sezierend-distanzierten Achtsamkeit, die Sinneseindrücke zu objektivieren versucht, um darin allgemeine Charakteristika zu erblicken und betont stattdessen die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen.

(4) Die ›Achtsamkeit für‹. Die ›Achtsamkeit für‹ als letzter zu rekonstruierender Achtsamkeitsbegriff bezeichnet eine Achtsamkeit, die explizit auf andere Menschen oder die Welt bezogen ist.[46] Mit dieser Achtsamkeit wird eine Selbst-Welt-Beziehung angegeben, in dem sich das Selbst um das Wohl anderer Menschen und der Welt sorgt und ihnen die ›volle Aufmerksamkeit schenkt‹. Kabat-Zinn behandelt dieses Thema unter dem Begriff der Großzügigkeit. Zwar handelt es sich hierbei um eine klassische buddhistische Tugend (Pāli, Sanskrit: *dāna*), aber Kabat-Zinn bindet sie nicht an materielle Güter, sondern an Gegenwärtigkeit: »[W]hat is being suggested here is that you practice sharing the fullness of your being, your best self, your enthusiasm, your vitality, your spirit, your trust, your openness, above all, your presence. Share it with yourself, with your family, with the world.« (Kabat-Zinn 1994: 62) Deutlich tritt die ›Achtsamkeit für‹ in den Übungen zur achtsamen Kommunikation hervor. So wird etwa die Kommunikation als Form der Achtsamkeit explizit in den MBSR-Kursen verwendet: »[W]ithin MBSR, we speak of dialogue as the outer counterpart to the inward cultivation of moment-to-moment non-judgmental awareness, or mindfulness.« (Kabat-Zinn 2005: 448)

In der Achtsamkeit II wird die ›Achtsamkeit für‹ zudem ausgeweitet und auf die bereits behandelten diagnostizierten Krisen der Welt bezogen.[47] Aufgrund der Annahme der Inderdependenz lässt sich eine starke Version der »Mind Doctrine« (also der Annahme, wonach das Innere des Selbst Angelpunkt des Leidens der Welt sei), wie sie in der Achtsamkeit I vorzufinden ist, nicht aufrechterhalten. So schwächt etwa Kornfield die Annahme dahingehend ab, dass politisch-gesellschaftlicher Wandel ei-

---

46 | Hier ist nun hervorzuheben, dass ein Zusammenfluss verschiedener Begriffe geschieht. Während im Theravāda – und so bei Nyanaponika und Gunaratana – die *vipassanā*-Meditation und die darin enthaltende Achtsamkeit distinkt von der »Loving Kindness«-Rezitation (Pali: *mettā*, Liebe oder Wohlwollen) aufgefasst wird, fließt beides in der Achtsamkeit II und ihrer ›Achtsamkeit für‹ zusammen.

47 | Kabat-Zinn sieht die Welt gar von einer Katastrophe bedroht, »unless we radically change the course of history« (Kabat-Zinn 2013a: 544, vgl. auch 539).

ne notwendige, aber keine hinreichende Bedingung sei (vgl. Kornfield 1993: 295).[48] Kabat-Zinn beschäftigt sich mit diesem Zusammenhang vor allem in in seinem Buch *Coming to Our Senses*, in dem er Achtsamkeit in Bezug zu einer Verbesserung der Welt setzt, wie schon der Untertitel anzeigt: *Healing Ourselves and the World Through Mindfulness* (vgl. zu diesem Anspruch auch Kabat-Zinn 2005: 15f., 128). Durch die Annahme der Interdependenz begründet, kritisiert er die Gegenüberstellung von Selbst und Welt (vgl. ebd.: 507), weshalb er nicht nur individuelle Transformationen, sondern analog dazu auch eine Umgestaltung von Institutionen fordert (vgl. ebd.: 353f.).[49] Achtsamkeit tritt dabei auch in der Funktionen eines Schutzes gegenüber politischer Propaganda auf, in dem durch Achtsamkeit Meinungen *als* Meinungen und nicht als Wahrheiten erfasst werden könnten.[50] Für Nhat Hanh folgt aus der Annahme des Interseins der Imperativ der Arbeit für Frieden (vgl. Nhat Hanh 1992: 98), eine Position, die er als ›engagierten Buddhismus‹ bezeichnet.[51] Diese

---

48 | Kabat-Zinn argumentiert, dass das eigene Wohlbefinden nicht unabhängig vom Leiden in der Welt zu begreifen sei: »However much work we do on ourselves ..., it is not possible to be entirely healthy in a world that is profoundly unhealthy in some ways[.]« (Kabat-Zinn 2005: 12, vgl. auch 14) Wie in der Fußnote 2, S. 2, angegeben wurde, hängt dies eng mit der Kritik des Mahāyāna am Theravāda zusammen. Im Mahāyāna wird statt der Vorstellung der Erlösung eines Einzelnen die Erlösung aller angestrebt. Dies drückt sich in der Unterscheidung eines *arhat*- bzw. *bodhisattva*-Ideals (Pāli bzw. Sanskrit) aus.

49 | Er konkretisiert dabei allerdings nicht die Transformationen der Institutionen und plädiert gegen einen Aktionismus und für eine langfristige, mehrgenerationale Perspektive (vgl. ebd.: 518). Als Maßstäbe dieser Transformation bezieht er sich auf amerikanisch-demokratische Werte der Freiheit (*liberty*) und der Ermöglichung des Strebens nach Glück, einschließlich folgender Generationen und nichtmenschlicher Lebewesen (vgl. ebd.: 15, auch 551ff.). Zum Ineinandergreifen amerikanischer Freiheitsvorstellungen und amerikanischem Buddhismus vgl. auch Fronsdal (1998).

50 | »[W]hat mindfulness can do for us, and it is a very important function, is reveal our opinions, and all opinions, *as opinions*, so that we will know them for what they are and perhaps not be so caught by them and blinded by them« (Kabat-Zinn 2005: 508f., Herv. im Original, zur Propaganda, die am Beispiel des Nationalsozialismus durchgespielt wird 564f.).

51 | So schreibt er etwa in dem Kapitel »Mindfulness Must Be Engaged«, dass er während des Vietnamkrieges mit anderen Mönchen und Nonnen entschieden habe, Achtsamkeit und Engagement zu kombinieren: »After careful reflection, we decided to do both – to go out and help people and to do so in mindfulness. We called it engaged Buddhism. Mindfulness must be engaged. Once there is seeing, there must be acting. [...] We must be aware of the real problems of the world.« (Nhat Hanh 1992: 90)

Friedensarbeit müsse selbst – und auch hier taucht die Annahme in der Problematisierung der Unterscheidung von Mittel und Zweck auf – Ausdruck des Friedens sein, wie es in dem Titel seines Buchs *Peace is Every Step* bereits zum Ausdruck kommt. Nach Nhat Hanh kann Frieden nur in der Gegenwart beginnen und wird von Achtsamkeit hervorgebracht (vgl. Nhat Hanh 1987: 76).[52] Die in der Achtsamkeit II vorzufindende politische Agenda zentriert sich deshalb erneut um die Ausübung und Einübung von Achtsamkeit, wie auch Kabat-Zinn im letzten Satz seines Buches *Coming to Our Senses* formuliert: »What is required is nothing special, simply that we start paying attention and wake up to things as they are. All else will follow.« (Kabat-Zinn 2005: 609)

Das Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit II konstituiert sich, zusammengefasst, in einer Klage über ein isoliertes Selbst, das in einer zunehmenden beschleunigten Welt verortet wird, und sich gegenüber einer Welt der Krisen verschließt. Demgegenüber wird ein lauschend-kreatives Selbst modelliert, das zugleich die Verbundenheit mit der Welt und die Besonderheit, Einzigartigkeit oder Lebendigkeit noch so alltäglicher Momente erkennt und wertschätzt. Im Zentrum der Einübung dieses affirmierten Selbst-Welt-Modells steht die Selbst-Welt-Beziehung einer interessiert-sorgenden Achtsamkeit, die in verschiedenen meditativen Praktiken eingeübt werden soll, wobei sogenannte ›informelle‹ Meditationspraktiken, die im Alltag ausgeführt werden, betont werden. In der Achtsamkeit II lassen sich somit im Vergleich zur Achtsamkeit I zahlreiche Verschiebungen feststellen, etwa die Umdeutung des Nicht-Selbst als ›wahres Selbst‹, die Aufwertung der Unbeständigkeit als Lebendigkeit oder die umfassende Verarbeitung von Zeitdiagnosen.

52 | »By taking good care of the present moment, we take good care of the future. Working for peace in the future is to work for peace in the present moment.« (Nhat Hanh 1992: 38) Diese Position erinnert an die Gandhis. Auf Gandhi wird auch bei Kornfield (1993: 25) und Kabat-Zinn (2005: 518) explizit verwiesen.

8 Achtsamkeit III: Das verfügend-funktionalistische Selbst-Welt-Modell

Das Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit III wird im Kontext III der entbetteten Achtsamkeit artikuliert. Es lässt sich zum einen idealtypisch in dem von den Psychologie-Professoren Zindel Segal, Mark Williams und John D. Teasdale entwickelten Programm *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) herausarbeiten (Subkontext 4: Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie). Das MBCT ist eng an das von Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR angelehnt und wurde 2002 veröffentlicht. Zum anderen erweist sich der Subkontext 6, die Mainstream-Achtsamkeit, für das Modell der Achtsamkeit III als entscheidend. Das von Andy Puddicombe und Richard Pierson gegründete und seit 2012 als App vertriebene Programm *Headspace*, das von Puddicombe in dem hier analysierten Buch *Get Some Headspace: 10 Minutes Can Make All the Difference* beschrieben wird, geht vor allem auf die Erfahrung Puddicombes in verschiedenen buddhistischen Traditionen zurück. Neben der *vipassanā*-Meditation stammt diese vor allem aus seiner Zeit als Mönch in der Tradition des tibetischen Buddhismus. Das andere in diesem Subkontext untersuchte Programm ist das von dem Softwareentwickler Chade-Meng Tan während seiner Zeit bei *google* entwickelte Programm *Search Inside Yourself*. Tan bezieht sich nicht nur auf verschiedene buddhistische Lehrer (etwa auf den Dalai Lama), sondern auch auf Kabat-Zinn, der auch ein Vorwort zu dem hier analysierten Buch geschrieben hat (vgl. Kabat-Zinn 2012).

In der Achtsamkeit III sind damit zahlreiche explizite Verweise auf die Achtsamkeit II und, vor allem über Kabat-Zinn vermittelt, vielfältige implizite Verbindungen zur Achtsamkeit I auszumachen. Allerdings wird – und das ist die zentrale Verschiebung gegenüber der Achtsamkeit I und II – Achtsamkeit nun als ›Tool‹ für ein über sich selbst verfügendes Selbst modelliert. Achtsamkeit ist hier nicht mehr eine Praxis, die in entlegenen Klöstern und extensiv formell geübt wird, sondern die kurzen

Übungseinheiten ermöglichen die Anwendung jederzeit und zwischendurch. Nicht eine umfassende Umgestaltung des Lebensvollzugs wird gefordert – etwa durch extensive Meditationsretreats – sondern das Selbst nutzt Achtsamkeit für dessen Lebensvollzug *on demand*.[1]

8.1 Das ›gestörte‹ und zerstreute Selbst in einer hektischen Welt

Das kritisierte Selbstmodell der Achtsamkeit III basiert auf der umfänglichen Verwendung von medizinischen oder psychologischen Pathologiediagnosen. Idealtypisch kommt die psychopathologische Orientierung in dem Manual zum Programm der *Mindfulness-Based Cognitive Therapie* (MBCT) zum Ausdruck. Im Fokus des MBCT steht, wofür sie auch entwickelt und validiert wurde, die Depression als eine wissenschaftlich definierte psychische Störung (vgl. Segal / Williams / Teasdale 2002: 9, 205). Die Entwicklung des Programms legitimieren die aus der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Tradition stammenden Autoren aus dem um die 1990er-Jahre publizierten Befund, wonach die Gefahr eines Rückfalls nach zwei depressiven Episoden nach erfolgreicher Behandlung durch Psychopharmaka und / oder kognitiver Verhaltenstherapie bei bis zu 80 % liege. Da dieser Befund mit den gängigen Theorien – vor allem also mit der einflussreichen Theorie der kognitiven Therapie von Aaron T. Beck – nicht zu erklären sei und es sich bei der Rückfallprävention von Depressionen ohnehin um eine der drängendsten und teuersten psychologischen Störungen der Welt handele, wird die Entwicklung des MBCT durch die Suche nach einer kosteneinsparenden Prävention von Depressionen legitimiert (vgl. ebd.: 9ff.).

1 | Für diese Achtsamkeit III ist damit Jon Kabat-Zinn mit seiner Einführung der Achtsamkeit in den medizinisch-psychologischen Kontext zweifelsohne entscheidend. Auch bei ihm finden sich zahlreiche Momente, die konstitutiv für die Achtsamkeit III sind, etwa die ausführliche Verwendung von medizinisch-psychologischen Begriffen. Ich vertrete aber die These, dass Kabat-Zinns Modell der Achtsamkeit jedoch nicht in der im folgenden auszuführenden Verfügungslogik der Achtsamkeit III aufgeht, sondern sich gerade in einer hybriden Zwischenposition zwischen Achtsamkeit I und Achtsamkeit II befindet (vgl. dazu ausführlich Teil III; vgl. dazu auch Braun 2017).

Auch bei Puddicombe stehen psychologische Störungsbilder[2] wie auch lose Problematisierungen (etwa ein fehleranfälliges oder unproduktives Selbst) im Mittelpunkt (vgl. Puddicombe 2012: 19), wenngleich auch eine Klage über einen Selbst- und Gegenwartsverlusts an wenigen Stellen anklingt.[3] Tan hingegen betont vor allem die positiven Effekte der Achtsamkeit. An wenigen Stellen rekurriert er allerdings auf die Diagnose eines Leidens, das die Unzufriedenheit durch die Vergänglichkeit schöner Erfahrungen beinhaltet (vgl. Tan 2012: 107ff. bzw. 172f.) – eine Struktur, die auch in der Achtsamkeit I vorzufinden ist.[4]

Das Weltmodell der Achtsamkeit III ist hingegen spärlich bestimmt. Von den wenigen auftretenden zeitdiagnostischen Stellen ist vor allem die Diagnose einer beschäftigten und unruhigen Welt (»busy world«) bei Puddicombe hervorzuheben (vgl. Puddicombe 2012: 9, 10, 24, 29, 32, 183), die er als eine Welt der Aktivität (»doing«) ausführt, die voller Stress und Multitasking, E-Mails und Social Media sei und keine Pausen kenne (vgl. ebd.: 27ff., 32, 122, 129).[5] Die geschäftige und schnelllebige Welt wird dabei jedoch von Puddicombe nicht pauschal kritisiert (vgl. ebd.: 28), sondern er fordert vielmehr, dass sich die Meditationspraktiken diesen Bedingungen anpassen müssen, was Länge und Inhalt der Praktiken betreffe (vgl. ebd.: 10, 76).[6]

---

2 | Die vielen psychischen Störungen – z. B. Angst, Schlafstörungen, Depression, Magersucht, Drogenabhängigkeit – nennt Puddicombe vor allem im Zusammenhang mit Fallbeispielen, die aus seiner Arbeit als Meditations-Berater in Kliniken stammen (vgl. Puddicombe 2012: 186ff.).

3 | So zitiert er einen seiner Klienten mit der Frage »Where have I *been* all my life?« (ebd.: 116, Herv. im Original) und gibt an, dass gerade in dem Gefühl »that there must be more to life than this« (ebd.: 7) der Erfolg seiner Lehrtätigkeit begründet sei.

4 | Es sei angemerkt, dass er an dieser Stelle auch den Begriff ›karma‹ verwendet (vgl. Tan 2012: 110), womit die Referenz auf den buddhistischen Leidensbegriff gegeben ist. Allgemein ist anzumerken, dass nicht nur bei Tan, sondern auch bei Puddicombe eine Vielzahl an Nennungen des Buddhismus und Referenzen auf ihn zu finden sind, während dies im MBCT, aber auch bei Kabat-Zinn seltener der Fall ist. Zu vermuten ist, dass das an einer allgemeinen Popularisierung des Buddhismus als ›modische Erscheinung‹ in den letzten Jahrzehnten liegt (vgl. den nächsten Teil III).

5 | Daneben problematisiert er eine Lebensweise, die am »pursuit of happiness« orientiert sei, dahingehend, dass sich in dieser nur an kurzfristigen Glücksgefühlen orientiert werde (vgl. Puddicombe 2012: 24). Hierin kann die Struktur des Leidens, wie es in der Achtsamkeit I betont wird, wiedergefunden werden.

6 | Diese Argumentation findet sich auch bereits bei Nyanaponika. Ihm dient eine hektische und laute Welt als Begründung dafür, dass Achtsamkeit und nicht Beruhigungs-, Absorptions- oder Konzentrationsmeditationsformen (Pali: *samatha*; Sanskrit: *śamatha*; im Buddhismus die

Im Zentrum der Kritik steht in der Achtsamkeit III ein Modell der Selbst-Welt-Beziehung, in dem vor allem ein unbewusstes, mechanisches und reaktives Tätigsein und eine Gedankenverlorenheit betont wird. Im MBCT dient dabei analog und im Anschluss an Kabat-Zinn der *doing mode*, der im MBCT wie folgt definiert wird: »[T]he doing mode is entered when the mind registers discrepancies between an idea of how things are (or how they are expected to become) and an idea of how things are *wished* to be, or of how things *ought* to be.« (Segal / Williams / Teasdale 2002: 70, Herv. im Original) Der *doing mode* wird, so die Theorie des MBCT, vor allem dann problematisch, wenn er im Modus des ›Autopiloten‹ auftrete, d. h. wenn das Selbst mechanisch tätig und daher geistig passiv und abwesend sei (vgl. ebd.: 72, 99, 105).[7] Im Zentrum dieser kognitionswissenschaftlichen Analyse steht das unkontrollierte Denken, das vor allem dadurch kritisiert wird, dass ›negative Gedanken‹ unbemerkt auftreten und somit Depressionen auslösen können. Der Zustand des »to be ›caught‹ by thoughts, memories, plans, or feelings« (ebd.: 99) bezeichnen die Autoren auch als »mind wandering« (ebd.: 105). Während Puddicombe vor allem letzteren Punkt betont und ein abgelenktes, fahrig-unkonzentriertes und zerstreutes (»distracted«) Selbst ins Zentrum seiner Problematisierung rückt (vgl. Puddicombe 2012: 29, 30), betont Tan (2012: 18, 105, 115) vor allem die mechanisch-reaktive Selbst-Welt-Beziehung, die er vor allem mit den Begriffen der »compulsion« und der »trigger«, einem Begriff der psychologischen Traumaforschung, ausführt.[8]

Das kritisierte Selbst-Welt-Modell problematisiert die psychologischen Störungen weder, noch betten sie sie explizit in ein ethisches Programm ein. Im Zentrum steht vielmehr, wie nun zu zeigen sein wird, die Emphase eines über sich selbst verfügenden Selbst, das, so könnte gesagt werden, durch psychologische ›Störungen‹, in seiner freien Verwirklichung ›gestört‹ wird.

---

zweite klassische Form neben der *vipassanā*-Meditation) die für die westliche Moderne angemessene Praxisform sei (vgl. Nyanaponika 1992: 104).

7 | Im Unterschied zu Kabat-Zinn wird daher im MBCT systematisch zwischen dem Autopiloten und dem *doing mode* unterschieden.

8 | An den Stellen, an denen Tan explizit vom Leiden spricht, führt er dieses auf ein Anhaften (»grasping«) an schöne und eine Aversion gegenüber schmerzvollen Erfahrungen zurück (vgl. Tan 2012: 108f.), womit die bereits in der Achtsamkeit I benannte Struktur auftaucht und erneut verdeutlich, dass auch im Kontext III der entbetteten Achtsamkeit und in der Achtsamkeit III zahlreiche buddhistische Spuren aufzufinden sind.

8.2 Nützliche Effekte für ein verfügendes Selbst – und für den Weltfrieden

Kennzeichnend für die Achtsamkeit III ist, dass sie (1) mit zahlreichen positiven Effekten und Nutzen beworben wird und dass diese (2) mit zahlreichen wissenschaftlichen Studien der medizinischen, neurowissenschaftlichen und psychologischen Forschung gestützt werden. Die Betonung ›nachgewiesener‹ Effekte ist, so soll im Folgenden gezeigt werden, als Ausdruck eines Selbstmodells zu verstehen, in dem ein frei über sich verfügendes Selbst affirmiert wird (3).

(1) Das Versprechen von positiven Effekten ist, so muss zunächst angemerkt werden, auch in der Achtsamkeit I und II zu finden. Achtsamkeit wird dabei mit Effekten wie innerer Ruhe, Entspannung, gesteigertem Konzentrationsvermögen, Wohlsein oder mehr Energie[9] in Verbindung gebracht. Diese lassen sich in der Achtsamkeit I und II entweder auf die affirmierte Lebensweise direkt beziehen (wenn etwa Gelassenheit affirmiert wird, um Einsicht zu ermöglichen) oder aber sie werden explizit als Nebeneffekte relativiert, die nicht mit den eigentlichen Zielen verwechselt werden dürfen (vgl. etwa Nyanaponika 1992: 8; Goldstein 2003: 40; Kornfield 1993: 122, 129; Nhat Hanh 1992: 23).[10] In der Achtsamkeit III nehmen diese zahlreich versprochenen Effekte hingegen eine zentrale Stellung ein. Bei Tan tritt dabei Achtsamkeit als ein Allheilmittel auf: »It is remarkable that mindfulness helps improve everything from attention and brain function to immunity and skin disease. Mindfulness feels almost like MacGyver's Swiss Army knife – it is useful in every situation.« (Tan

9 | Bei Kornfield, der, wie bereits gesagt, in der Psychologie promovierte, und auch bei Kabat-Zinn finden sich darüber hinaus auch explizite Referenzen auf die psychologische Gesundheit und die umfangreiche Auseinandersetzung mit psychologischen Theorien (vgl. Kapitel 15 in Kornfield 1993: 244ff.; Kabat-Zinn 2013a).

10 | Auch im MBSR-Programm werden zahlreiche konkrete Zwecke genannt, wie Glück, Gesundheit, Wohlsein oder Ruhe. Diese werden erweitert um das Versprechen einer gesteigerten Resilienz (Kabat-Zinn 2013a: 37), Entspannung (ebd.: 10), Kommunikationsfähigkeit (ebd.: 490), emotionale Intelligenz (ein Begriff Daniel Golemans), Flexibilität (ebd.: 62) oder Produktivität (ebd.: 505). Kabat-Zinn präsentiert Achtsamkeit quasi als Universallösung mit positivem Effekt auf zahlreiche, von ihm mit Stress verknüpfte Erkrankungen wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Depressionen, Erschöpfung oder Herzinfarkte (vgl. die Grafiken auf Kabat-Zinn 2005: 309, 337). Die Nennung zahlreicher gesundheitsfördernder Aspekte wird bei Kabat-Zinn (1994) jedoch kaum erwähnt, hingegen tauchen in *Coming to Our Senses* wieder zahlreiche Studien auf, die sich abrupt mit zuvor metaphysisch oder lyrischen Umschreibungen abwechseln (Kabat-Zinn 2005: v. a. 358ff.).

2012: 50)[11] Besonders betont Tan dabei die ›emotionale Intelligenz‹, die durch Achtsamkeit kultiviert werde. Gerade in der Verbindung der Achtsamkeit mit dieser liege, so schreibt der Popularisator des Begriffs ›emotionale Intelligenz‹, Daniel Goleman, in seinem Vorwort zu Tans Buch, die zentrale Leistung des Programms (vgl. Goleman 2012: viii). Emotionale Intelligenz wird von Tan mit vielfältigen Nutzen in Verbindung gebracht, wie etwa Arbeitsleistung, Führungsstärke und Glück (Tan 2012: 12ff.). Im MBCT hingegen gilt als Endziel Gesundheit und die Prävention von Depression (Segal / Williams / Teasdale 2002: 78, vgl. auch 90f.).

(2) Die in der Achtsamkeit III angepriesenen Effekte werden meist durch wissenschaftliche Studien zu stützen versucht.[12] Segal / Williams / Teasdale (ebd.: 311ff.) widmen sich ein ganzes Kapitel der wissenschaftlichen Evaluierung des von ihnen entwickelten Programmes. Auch Tan betont diese wissenschaftliche Fundierung der Effekte von Achtsamkeit (z. B. weniger Angst, schnellere Verarbeitungsfähigkeit, bessere Haut, vgl. Tan 2012: 47ff.). Unter Verweis auf die Publikationen zu den neurologischen Untersuchungen des Mönches Matthieu Ricard, der dem tibetischen Buddhismus angehört, führt er auf, dass Meditation neben einer extremen Erhöhung des Glücks – »He was, by far, the happiest person ever measured by science.« (Ebd.: 2)[13] –

---

11 | Gestützt wird diese Aussage mit einem dem Buddha zugeschrieben Zitat: »Mindfulness, I declare, is useful everywhere.« (zitiert in Tan 2012: 51) Dieses Zitat scheint auf das im Theravāda zentrale Werk *Der Weg zur Reinheit* (Pāli: *visuddhimagga*) von Buddhaghosa (2002) zurückzugehen, in dem es heißt: »Daher ist Achtsamkeit überall erwünscht, gleichwie die Würze des Salzes in allen Zuspeisen[.]« (Ebd.: IV, § 49)

12 | Einmal mehr erweist sich hier, dass Kabat-Zinn an diesem Modell in der Hinsicht partizipiert, dass auch bei ihm die wissenschaftliche Fundierung und Verwobenheit zentral ist. So schreibt Kabat-Zinn etwa: »[Y]ou might be interested to know that a number of recent studies of MBSR have shown highly intriguing and promising results.« (Kabat-Zinn 2013a: xli) Dabei führt er etwa Gehirnveränderungen, die mit besserem Gedächtnis, besserer Emotionsregulation und höherem Selbstbewusstsein verbunden sein sollen, weniger Einsamkeit (ebd.: xliff.), erhöhten Optimismus (Seligman) und verbesserte Selbstwirksamkeit (Bandura) auf (vgl. ebd.: 243ff., vor allem 294). So heißt es im Anschluss an den Überblick von wissenschaftlichen Studien bei ihm etwa: »In summary, mindfulness is not merely a good idea or a nice philosophy.« (Ebd.: xlv) Gleichzeitig heißt es aber, dass Meditation keineswegs der wissenschaftlichen Belege bedürfe (vgl. ebd.: xxviif.). In Teil III wird argumentiert werden, dass Kabat-Zinns Ambivalenz diesbezüglich eine Ambivalenz systematischer Natur ist.

13 | Diese Aussage geht wohl auf den Artikel »The Happiest Man in the World?« in der *Independent* zurück (vgl. Barnes 2007). Der untersuchte Ricard äußert sich dazu in einem Interview mit der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung* eindeutig: »Das ist völliger Unsinn.« (Lutterotti 2017)

zu der Inhibition des Schreckreflexes und einer verbesserten Emotionserkennung führe (vgl. Tan 2012: 2). Aber auch bessere Schulnoten, besserer Umgang mit E-Mail-Fluten usw. werden als Effekte der Achtsamkeitsmeditationspraktiken genannt (vgl. ebd.: 53 bzw. 224f.). Bei Puddicombe werden immer wieder Übersichtstafeln »What the research shows« eingefügt, die wissenschaftlich evaluierte Effekte angeben (vgl. Puddicombe 2012: z. B. 73f.).

Trotz der konkreten Benennung von Effekten wird auch in der Achtsamkeit III, wie in der Achtsamkeit II, von einer Zweckungebundenheit der Achtsamkeit gesprochen. Die entsprechenden Passagen lesen sich mitunter wie ein Widerspruch, wenn etwa auf der einen Seite behauptet wird, die »sleeping meditation« sei nicht dazu da, das Einschlafen zu beschleunigen, sondern vielmehr, den Geist in der Nacht zu verstehen (vgl. ebd.: 160), während auf der gegenüberliegenden Seite in der Übersicht zu Forschungsergebnissen angegeben wird, durch Achtsamkeitsübungen könne die Einschlafzeit halbiert werden. Eine naheliegende und auch explizierte Auflösung dieses Paradoxons liegt darin, dass die Studien lediglich als Motivationsantrieb aufgefasst werden (vgl. ebd.: 17) oder aber die Zweckungebundenheit nur während der Übung gelte (vgl. Tan 2012: 68).[14] In der Achtsamkeit III wird also die Paradoxie zwischen Zwecklosigkeit und Zweckgebundenheit tendenziell aufgelöst, in dem erstere als notwendige Selbsttäuschung bestimmt wird. Während der Übung darf daher, um das obige Beispiel anzuführen, nicht an den Schlaf gedacht werden, *um* schnell einschlafen zu können.

(3) Die Präsentation der zahlreichen Studien und Effekte hängt aber mit einem tieferliegenden Aspekt der Achtsamkeit III zusammen, nämlich dem wiederum negativ wie positiv bestimmten Selbstmodell der Achtsamkeit III. Zunächst ist auch in der Achtsamkeit III eine ruhige, gelassene Selbst-Welt-Beziehung der zentrale Affirmationspunkt, der bei Puddicombe als *headspace* bezeichnet wird, den er als ein unerschütterliches und unabhängig von Emotionen vorhandenes Zufriedenheitsgefühl beschreibt.[15] Aus dieser Gelassenheit heraus ergibt sich nun jedoch ein spezi-

---

14 | »The better you are at letting go, the better you are at both meditating and falling asleep. That is why many meditation teachers tell their students to have no expectations about their practice, because being fixated on outcomes interferes with the letting-go mind. I think this approach is correct, but it creates a vexing problem: if people have no expectation of benefits, why would they want to practice at all? The best solution I know was suggested by Alan Wallace: ›Have expectations before meditation, but have no expectation during meditation.‹ Solved.« (Tan 2012: 68)

15 | »If mindfulness is the ability to be present [...] and meditation is the best way of learning that skill, then headspace could be considered the outcome.« (Puddicombe 2012: 23) »Head-

fisches Freiheitsverständnis, das bei Tan pointiert zum Ausdruck gebracht wird, wenn er in einem Kapitel zusammenfassend schreibt: »*From Compulsion to Choice*« (Tan 2012: 103, Herv. im Original). Der Gegenbegriff zur Reaktivität – bei Puddicombe als »reacting impulsively« vs. »responding skilfully« (Puddicombe 2012: 77) begrifflich gefasst – wird dabei an die Möglichkeit der Wahlfreiheit gebunden. Die affirmierte Handlungsfähigkeit entspringt demnach einem Selbst, das Ziele hat, diese verfolgen möchte und sich dabei zu optimieren versucht (vgl. Tan 2012: 3, 17). Aus diesem Selbstmodell ergibt sich auch die Vorstellung, wonach das Selbst über den Zweck der Achtsamkeit verfügen kann:

»Meditation is a wonderful skill with life-chaning potential, but how you choose to use that skill is up to you. With increasing coverage of meditation and mindfulness in the media, many people seem to be in a hurry to define its purpose. But the truth is, *you* define the purpose by deciding how you choose to use it.« (Puddicombe 2012: 11, Herv. im Original)

Achtsamkeit wird hier zu einem Mittel eines über die Zwecke dieses Mittels verfügenden Selbst. Dieses Selbstmodell kann in einer subtileren Version im MBCT rekonstruiert werden: Achtsamkeit wird hier als ein Werkzeug aufgefasst, das ermöglicht, zwischen den mentalen Modi zu wechseln (Segal / Williams / Teasdale 2002: 76). Es geht im MBCT also nicht darum, den *doing mode* zugunsten des *being mode* völlig aufzugeben, sondern vielmehr darum, »to balance both of these modes in our lives« (ebd.: 77). Das heißt aber, dass die grundlegende Funktion von Achtsamkeit in der *Wahl* der Selbst-Welt-Beziehung gesehen wird:

»We can think of the task of mindfulness training as teaching individuals ways to become more aware of their mode of mind (›mental gear‹) at any moment, and the skills to disengage, *if they choose*, from unhelpful modes of mind and to engage more helpful modes.« (Ebd.: 70, Herv. J.S.)

In der Achtsamkeit III kann demnach das Selbst entscheiden, wie es sich zu sich selbst und zur Welt in Beziehung setzen möchte. Achtsamkeit und Freiheit werden in der Konzeption der Achtsamkeit II damit als reziprok und voneinander abhängig ge-

---

space« bestimmt er wie folgt: »It describes an underlying sense of peace, a feeling of fulfilment or unshakeable contentment, no matter what emotion might be in play at that time. [...] Essentially it's ›being OK‹ with whatever thoughts you're experiencing or emotions you're feeling.« (Puddicombe 2012: 23f.) Auch Puddicombe legt Wert darauf, dass Gelassenheit nicht mit Indifferenz zu verwechseln ist (vgl. ebd.: 182)

dacht, wobei allerdings nicht ersichtlich wird, was primär und was sekundär ist. Das verfügende Selbst wird gesetzt, jedoch bedarf es für diese Setzung der Achtsamkeit.

Das ungestörte, zufriedene Selbst wird dabei in der Achtsamkeit III teilweise naturalisiert. So wird bei Puddicombe und Tan die innere Ruhe und das innere Glück bzw. *headspace* als die natürliche Disposition des Geistes aufgefasst (vgl. Tan 2012: 13, 32, 100; Puddicombe 2012: 46, 177). Dadurch taucht auch in der Achtsamkeit III die Vorstellung eines ›wahren Selbst‹ auf.[16] Der emphatische Anspruch der Achtsamkeit, Einsicht in die Realität zu ermöglichen, wie er in der Achtsamkeit I und II formuliert wird, finden sich allerdings nur unsystematisch und vereinzelt.[17]

Dieser Deutung der Achtsamkeit III als ein Modell, das primär ein spezifisches Selbst affirmiert, muss allerdings eine Einschränkung zur Seite gestellt werden. Bei Tan wird nämlich die Hoffnung auf eine Befriedung der Welt durch Achtsamkeitsmeditationspraktiken formuliert (und damit die nicht vorhandene Krisendiagnose der Welt indirekt *ex negativo* mitgedacht), wie in seinem Titel bereits deutlich wird: *The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)*. In diesem Sinne beschreibt er auch die Idee seines Programmes: »*Search Inside Yourself* started with a simple dream, and that dream is world peace.« (Tan 2012: 229, Herv. im Original) Die zugrundeliegende Annahme ist dabei, dass sich Frieden nur aus der inneren Transformation der Einzelnen entwickeln kann (vgl. ebd.: 220). Frieden wird dadurch als Konsequenz der Verbreitung von Meditation gedacht: »With meditation, we allow ourselves to become much happier and much more compassionate, and if enough of

---

16 | In einer Überschrift heißt es: »Happiness Is the Default State of Mind« (Tan 2012: 32). Diese Aktualisierung des ›wahren Selbst‹ erkennt auch Kabat-Zinn im entsprechenden Vorwort: »Meng's program is really about finding rather than searching. It is about dis-covering, recovering, and un-covering that full dimensionality of your being that is already yours and then developing and refining it through systematic cultivation and practice.« (Kabat-Zinn 2012: xiv) Tan (2012: 100) und Puddicombe (2012: 46) analogisieren dieses ›natürliche Selbst‹ mit dem Bild eines immerwährenden blauen Himmels.

17 | Bei Tan findet sich überraschenderweise eine klassische Definition des Ziels von Achtsamkeit: »First, a lot of meditation is about self-discovery. Yes, we start with training of attention, but attention is not the end goal of most meditation traditions; the true end goal is insight. The reason we create a powerful quality of attention is to be able to develop insights into the mind.« (Tan 2012: 46) Wie aber im Verlauf seines Buches deutlich wird, verwendet er ›Einsicht‹ vor allem als ein akkurates Selbstwissen als Teil der emotionalen Intelligenz (vgl. ebd.: 7, 11), aus dem die Möglichkeit der Selbstveränderung erwachse (vgl. ebd.: 101). Bei Puddicombe (2012: 177) findet sich auch die Annahme der Unbeständigkeit, die aber vor allem als Möglichkeit von Veränderung gedeutet wird.

us do that, we create the foundation for world peace.« (Tan 2012: 230) Seinen Auftrag sieht Tan darin – mit der Unterstützung des globalen Unternehmens *google*[18] – allen Menschen der Welt Zugang zu Achtsamkeitsmeditationspraktiken zu geben (vgl. ebd.: 231).[19] Gerade dadurch, dass Unternehmen gegenwärtig den Nutzen von durch Achtsamkeit gesteigerter emotionaler Intelligenz für die Produktivität entdecken, werde damit gleichzeitig das Fundament für Weltfrieden gelegt. Dieser atomistische Ansatz wird durch das Vertrauen auf die Macht globaler Unternehmen flankiert, ohne dabei institutionelle Transformationen zu beschreiben oder zu fordern.[20]

Während in der Achtsamkeit II die Befriedung der Welt konstitutives Moment ist und als Teil der Achtsamkeit selbst gesehen wird, bleibt dies bei Tan eine Hoffnung durch die Verbreitung von Meditation. Im Zentrum steht vielmehr die Kritik eines ›gestörten‹ und zerstreuten Selbst, dem ein affirmiertes Selbstmodell der Verfügung entgegengesetzt wird.[21]

8.3 ACHTSAMKEIT *on demand*

Auch in der Achtsamkeit III wird das affirmierte Selbst-Welt-Modell an die Meditationspraktiken gebunden. So schreibt etwa Tan: »The keyword is practice. Mindfulness is like exercise – it is not sufficient to just understand the topic; you can only benefit from it with practice.« (Ebd.: 65)[22] Da in der Achtsamkeit III die Kritik und

---

18 | Es sei angemerkt, dass Tan seit 2014 nicht mehr bei google arbeitet.

19 | Konkret lautet seine Vision oder Utopie wie folgt: »I want to create a world where meditation is widely treated like exercise for the mind, possessing all four features of exercise discussed above: 1. Everybody knows that ›Meditation is good for me.‹ 2. Anyone who wants to meditate can learn how to do it. 3. Companies understand that meditation is good for business, and some even incentivize it. 4. Meditation is taken for granted. Everybody thinks, ›Of course you should meditate, duh.‹« (Tan 2012: 234)

20 | So kann gesagt werden, dass es letztlich ein *bottom*-Ansatz ist, da ein *bottom-up*-Ansatz von der Transformation Einzelner ausgehend die Transformation von gesellschaftlichen Institutionen und Strukturen denkt.

21 | Dieses Selbst aktualisiert freilich das bereits in Kapitel 3.1 angeführte ›klassische Subjekt‹. Der Verwobenheit der in der Achtsamkeitsströmung artikulierten Selbstmodelle mit den Selbstmodellen der modernen Kultur wird im folgenden Teil III nachgegangen.

22 | Vgl. auch Puddicombe (2012: 163). Das Primat der meditativen Übungen schlägt sich auch in dem didaktischen Konzept des MBSR und MBCT nieder. So werden Achtsamkeitsübungen erst ausgeübt, bevor dann theoretische Erklärungen dazu oder zu relevanten psychologi-

Affirmation vor allem an dem Selbstmodell und dem Selbst-Welt-Beziehungsmodell ausgeführt wird, ergibt sich für die Protagonisten der Achtsamkeit III auch keine Notwendigkeit, die Bindung der Transformation an die Einzelnen zu begründen. Dies war in den vorigen beiden Modellen noch notwendig – und wurde etwa durch die »Mind Doctrine« vorgenommen –, um begründen zu können, weshalb die Krisen der Welt in meditativen Übungen zu bearbeiten sind.[23]

In der Achtsamkeit III sind dabei alle vier bisher unterschiedenen Achtsamkeitsbegriffe – die ›Achtsamkeit von‹, ›bei‹, ›auf‹ und ›für‹ – enthalten, die in spezifischen Meditationspraktiken trainiert werden.

(1) ›Achtsamkeit von‹. Die ›Achtsamkeit von‹, verstanden als die Beobachtung der Sinneseindrücke, spiegelt sich in der Betonung der Sitzmeditation wieder, wie sie auch in der Achtsamkeit III vorzufinden ist. Während im MBCT diese analog zu der des MBSR geübt wird (das heißt aufbauend bis zu 45 Minuten unter Anleitung), werden im Headspace-Programm zehn Minuten veranschlagt, wie schon im Untertitel des Buches von Puddicombe *10 Minutes Can Make All the Difference* prominent angekündigt wird. Auch Tan schlägt zehn Minuten vor, hält aber auch kürzere Meditationseinheiten für sinnvoll. Bei Puddicombe (2012: 168) und Tan (2012: 39) wird nicht mehr die Bodenposition, sondern das Sitzen auf einem Stuhl favorisiert.[24] Zudem

---

schen Konzepten wie Stress oder Depression gegeben werden (vgl. Segal / Williams / Teasdale 2002: 102).

23 | Das hängt auch damit zusammen, dass die Annahme im Kontext III und vor allem in der Achtsamkeit III vorausgesetzt wird. Der Code des psychologischen Systems, so könnte systemtheoretisch argumentiert werden, basiert gerade darauf, alle Informationen und damit auch das Leiden der Welt, in eine psychologische Sprache zu übersetzen. Wenn z. B. Depression *a priori* als psychisches Problem verhandelt wird – wie es ausführliche psychologische Theorien belegen (vgl. ebd.: 21ff.) –, dann ist es auch die Psyche, die als notwendiger Ansatzpunkt für Veränderung erscheint. Das ist jedoch keine zwingende Beziehung, denn es wäre ja durchaus möglich, zwischen notwendiger und hinreichender Bedingung zu unterscheiden. Psychische Aktivitäten wären dann als notwendige Bedingung, aber keinesfalls auch als hinreichende Bedingung für Depression aufzufassen, wenn etwa Arbeitsverhältnisse usw. systematisch einbezogen würden.

24 | Zur Vorbereitung wird bei Tan die *mettā*-Rezitation vorgeschlagen (vgl. Tan 2012: 172). Ansonsten empfiehlt Tan (ebd.: 131) drei tiefe Atemzüge, und Puddicombe (2012: 91ff.) weist gar der vorbereitenden Phase, die bis zu fünf der zehn Minuten einnimmt und der Beruhigung dienen soll, die entscheidende Rolle zu.

betonen sie vor allem die Achtsamkeit auf das Atmen, zu dem immer wieder zurückgekehrt werden soll (vgl. die Anleitungen bei Puddicombe 2012: 45f., 2012: 91ff.).[25]

Die Definitionen der ›Achtsamkeit von‹ innerhalb der Achtsamkeit III rekurrieren häufig die bereits ausgeführten Bestimmungen, vor allem auf die der Achtsamkeit II. So verwenden die Autoren des MBCT-Programms wie auch Tan (2012: 20) die Definition der Achtsamkeit von Kabat-Zinn,[26] sowie Tan (ebd.) auch die Definition von Nhat Hanh, die er jedoch als poetisch und damit kaum bei einem Unternehmen wie *google* für vermittelbar hält.[27] Mit der Verwendung der Definitionen von Kabat-Zinn und Nhat Hanh wird Achtsamkeit folglich auch hier als eine unmittelbare, ungetrübte und wache, urteilsfreie Gegenwartserfahrung, die sich über die Momente hinweg erstreckt, bestimmt (vgl. entsprechend Puddicombe 2012: 18, 3, 19, 23). Tan (2012: 31) spricht dabei von einer Gleichzeitigkeit von Entspannung und Wachheit (»alertness«).

Besonders wird in der Achtsamkeit III betont, dass es sich bei Achtsamkeit um eine schnelle und präzise Beobachtung handelt, ein Bestimmungsmerkmal, das in der Achtsamkeit I als Sezierung auftritt. Besonders deutlich wird das im MBCT, da hier gerade das frühzeitige Erkennen von depressionstypischen Signalen als zentrales Moment der Depressions-Prävention angesehen wird (vgl. Segal / Williams / Teasdale 2002: 42). Auch Tan (2012) und Puddicombe (2012: 118) betonen diese Steigerung der zeitlichen Wahrnehmungskapazität durch Achtsamkeit. Als Beispiel dient ihnen eine Szene aus dem Film *Matrix*, in der sich der Protagonist Neo so schnell bewegt, dass er Kugeln ausweichen kann, da er, so Tan, die Welt wie in Zeitlupe wahrnehmen könne. Diese Fähigkeit nennt er »*high-resolution perception*« (Tan 2012: 22, Herv. im Original) und sieht gerade darin die Möglichkeit, starke Emotionen durch das

---

25 | Es ist hier aber darauf hinzuweisen, dass sich dies vor allem auf sein Basis-Modul bezieht, das auch im Buch behandelt wird. In der App hingegen kommen immer mehr unterschiedliche Formen hinzu und mittlerweile sind auch hier 3-Minuten-Meditationen zum Einstieg möglich. Auch bei Tan finden sich zahlreiche Meditationsformen, wie der Bodyscan oder ein »Meditation Circuit Training« (vgl. Tan 2012: 91ff. bzw. 73).

26 | Diese Definition stammt aus dem Buch *Wherever You Go, There You Are*: »Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally.« (Kabat-Zinn 1994: 4) Diese Definition wird auch auf dem Handout für die Kursteilnehmer*innen abgedruckt (Segal / Williams / Teasdale 2002: 121).

27 | Bei beiden wird auch auf Kabat-Zinns Begriff des *being mode* zurückgegriffen (vgl. Tan 2012: 26f.; Segal / Williams / Teasdale 2002: 73f.). Im MBCT wird dieser dabei enger und systematischer an Achtsamkeit gebunden: »[I]n being mode, the mind has ›nothing to do, nowhere to go‹[. ... B]eing mode is characterized by direct, immediate, intimate experience of the present.« (Segal / Williams / Teasdale 2002: 73)

Erkennen in einer frühen und noch schwachen Phase abwenden zu können und ihnen somit nicht ausgeliefert zu sein.

Die Achtsamkeit tritt dabei sowohl in ihrer distanzierten also auch in der sorgenden Qualität hervor, wie in der Achtsamkeit I bzw. Achtsamkeit II herausgearbeitet wurde. So wird im MBCT besonderer Wert auf das »decentering« oder »disengagement« gelegt, durch die vor allem eine Distanz zu Gedanken eingenommen werden könne (vgl. Segal / Williams / Teasdale 2002: 58, 134).[28] Diese Achtsamkeit erkenne, dass Gedanken keine Fakten seien, was wie folgt beschrieben wird: »[W]e may eventually come to realize deep ›in our bones‹ that *all thoughts are only mental events* (including the thoughts that say they are not), that *thoughts are not facts, and that we are not our thoughts.*« (Ebd.: 262, Herv. im Original) Puddicombe spricht hier von einem »stepping back« (Puddicombe 2012: 43), das er mit dem Heraustreten aus einer befahrenen Straße oder der zuschauenden Position in einem Theater vergleicht (vgl. ebd.: 40, 80). Gleichzeitig wird Achtsamkeit aber auch als interessierte und sorgende Selbstbeziehung qualifiziert. So schreibt Puddicombe (ebd.: 69) Achtsamkeit ein sanftes, offenes Interesse zu. Diese Qualität wird auch dort deutlich, wo im MBCT darauf hingewiesen wird, dass der Begriff ›decentering‹ missverständlich sei:

»[D]ecentering can be seen as a ›stepping away from‹. But this might mean ignoring a problem and hoping it will go away. Or it might mean trying to dissociate from thoughts or feelings to suppress, repress, or otherwise avoid them. The mode of mind one brings to decentering is critical. The stance of the mindfulness approach is one of *welcoming* and *allowing*. lt is invitational. lt encourages ›opening‹ to the difficult and adopting an attitude of gentleness to all experience.« (Segal / Williams / Teasdale 2002: 58)

(2) ›Achtsamkeit bei‹. Neben der in der Sitzmeditation zu trainierenden Selbst-Welt-Beziehung der ›Achtsamkeit von‹ wird in der Achtsamkeit III auch die Achtsamkeit *bei* alltäglichen Aktivitäten betont, die bei Tan (2012: 55f.) formell in einer Gehmeditation geübt wird. Puddicombe (2012: 16) verwendet hier den Begriff »mindfulness exercises«, die dabei helfen sollen, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Als informelle Praktiken bietet er Ess-, Geh-, Jogg- und Schlafmeditationen an (vgl. ebd.: 130f., 141ff., 134ff. bzw. 150ff.). Im Vergleich zum Programm MBSR schlagen Segal / Williams / Teasdale (2002: 173ff.) zusätzlich eine kurze Atembeobachtung vor, den »3-Minute Breathing Space«, die jederzeit im Alltag angewendet werden könne (für Erläuterungen und Anleitungen vgl. ebd.: 173ff., 184).

---

28 | Tan (2012: 22) und Puddicombe (2012: 50ff.) betonen vor allem auch die Zentralität der achtsamen Beobachtung von Emotionen.

(3/4) ›Achtsamkeit auf‹ und ›für‹. In der Achtsamkeit III findet sich aber auch die ›Achtsamkeit auf‹ und ›für‹. Erstere wird etwa in den Yoga-Einheiten des MBCT geübt und zeigt sich auch daran, dass der »3-Minute Breathing Space« in der siebten Stunde des Kurses um die Frage »How Can I Best Take Care of Myself?« erweitert wird (vgl. Segal / Williams / Teasdale 2002: 269ff.). So soll sich etwa Folgendes gefragt werden: »Ask yourself: What do I need for myself right now? How can I best take care of myself right now?« (ebd.: 286)[29] Die ›Achtsamkeit für‹ findet sich etwa in den von Tan vorgeschlagenen Übungen zum achtsamen Zuhören, die er unter dem Stichwort »Other-Directed Mindfulness« (Tan 2012: 57) behandelt.[30] Diese formell wie auch im Alltag auszuübende Übung zeichne sich für Tan gerade dadurch aus, dass den Aussagen des Gegenübers kontinuierlich, nicht wertend, geduldig und wach, also achtsam, zugehört wird.

Das Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit III verweist, zusammengefasst, in vielerlei Hinsicht auf die bisher ausgeführten zwei Achtsamkeitsmodelle, jedoch finden entscheidende Verschiebungen statt: Im Zentrum stehen nun medizinisch-psychologische Diagnosen und dementsprechend ein zerstreutes und ›gestörtes‹ Selbst,[31] wenngleich die Kritik einer reaktiven Selbst-Welt-Beziehung bestehen bleibt. Das affirmierte Selbstmodell wird im Gegensatz zu der Achtsamkeit I und II durch ein Selbst bestimmt, das über die Zwecke der Verwendung von Achtsamkeit frei verfügen kann. Auch wenn also die Achtsamkeit III die Achtsamkeitsbegriffe der Achtsamkeit II enthält und ebenfalls eine Ausdehnung der Achtsamkeit in den Alltag fordert,[32] tendiert sie doch immer wieder dazu, diesen Prozess aus dem affirmierten Selbstmodell eines

---

29 | Vorgeschlagen werden für Körper und Stimmung angenehme Aktivitäten wie Bäder, Spaziergänge oder soziale Kontakte oder Aktivitäten wie Putzen oder Sport, die die Zufriedenheit oder Selbstwirksamkeit (»sense of mastery«) stärken würden (vgl. Segal / Williams / Teasdale 2002: 286).

30 | Diese kann dann, wie er im Anschluss an den Zen-Lehrer Norman Fischer angibt, in eine »mindfulness conversation« überführt werden (Tan 2012: 60ff.).

31 | Den Begriff des ›gestörten Selbst‹ verwende ich in dem Sinne, dass das Selbst in seiner freien Verfügung gestört ist. Der Begriff ›Störung‹ soll demnach auf die kognitionswissenschaftliche (MBCT) und technische (Tan) Sprache verweisen. ›Störungen‹ verweisen demnach auf ein ›Nicht-Funktionieren‹ oder auf eine ›Funktionsstörung‹.

32 | Der erste Satz des Kapitels »In General, Generalize Mindfulness« von Tan (ebd.) heißt: »One of the most important things a mindfulness meditator needs to do is extend the benefits of mindfulness beyond sitting into every part of life.« (Ebd.: 53) Auch Puddicombe empfiehlt Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren, da dies effektiver sei, als nur in besonderen Stresssituationen zu reagieren (vgl. Puddicombe 2012: 36).

über sich verfügenden Selbst zu deuten. Die Verachtsamung des Alltags hat keinen intrinsischen Wert, sondern Achtsamkeit im Alltag soll nützlich sein: »on demand, in day-to-day life« (Tan 2012: 52). Die Achtsamkeitsübungen und die Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit werden zu einem Tool für ein über sich selbst verfügendes Selbst. Dieses, an das klassische Subjekt der Subjektphilosophie erinnernde zentrierte Selbstmodell (vgl. oben, S. 35) tritt demnach in Distanz zu der Doktrin eines Nicht-Selbst der Achtsamkeit I.

9 Zwischenfazit: Drei Modelle, zwei Fortführungen

Eine in der gesamten Achtsamkeitsströmung ausgeübte Praktik ist die der Sitzmeditation. Aufrecht gesessen wird dabei in verschiedenen Kontexten, etwa, um die Beispiele der Einleitung aufzugreifen, in einem Meditationszentrum, in einem Yoga-Studio oder in einer Straßenbahn. Man könnte zunächst denken, es geschehe hier immer das Gleiche: Einzelne Menschen praktizieren Achtsamkeitsmeditation und lediglich der Kontext habe sich verändert. Die zurückliegenden Analysen haben hingegen gezeigt, dass sich in allen drei Fällen nicht nur der Begriff und die Funktion von Achtsamkeit unterscheiden. Vielmehr beziehen sich die herausgearbeiteten Verschiebungen auch auf die in der Achtsamkeitsströmung artikulierten Selbst-Welt-Modelle und die meditativen Praktiken, in denen diese Modelle eingeübt werden. Das Sitzen, so könnte zusammenfassend formuliert werden, ist nicht nur ein Sitzen, sondern ein von Selbst-Welt-Modellen ›umgebenes‹ und ›durchzogenes‹ Sitzen. Es wird nicht *ein* Modell, sondern es werden *verschiedene* Modelle eingeübt.

Bildlich lassen sich die in diesem Kapitel herausgearbeiteten idealtypischen drei Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeitsströmung wie folgt fixieren: Achtsamkeit I operiert mit einem Ausrufezeichen, das hinter jede nichtverblendete Betrachtung eines Moments gesetzt werden soll (etwa: ›Unbeständigkeit!‹); Achtsamkeit II wird versinnbildlicht durch ein Fragezeichen, das interessiert und offen an jeden einzelnen Moment zu setzen ist (etwa: ›Was ist jetzt?, jetzt?, jetzt?, ... ?‹); Achtsamkeit III kennzeichnet vor allem ein Doppelpunkt, denn Achtsamkeit wird hier als Ermöglichung für die Verwirklichung der Ziele des Selbst aufgefasst (etwa: ›Ich: ...‹).

Das Ausrufezeichen der Achtsamkeit I bezieht sich zunächst auf ihr Selbstmodell: Achtsamkeit soll ermöglichen, zwischen den schlechten und den guten Anteilen des Selbst zu unterscheiden. Sie soll ermöglichen, das verunreinigte, in Gier, Hass und Verblendung verhaftete Selbst zugunsten eines sittlichen Selbst zu reinigen, das gemäß der Doktrin des Theravāda keine leidhaften Konsequenzen produziert und damit

die Erlösung, das Erlöschen des Leidens (Pāli: *nibbāna*), vorbereitet. Das Ausrufezeichen bezieht sich zudem auf das Weltmodell der Achtsamkeit II: In ihr wird eine materialistische Welt ablehnend modelliert, in der die eigentliche Beschaffenheit verkannt wird. Achtsamkeit soll daher zu Einsicht (Pāli: *vipassanā*) führen, durch die erkannt wird: Es *ist* Leiden in der Welt! Die Welt *ist* unbeständig! Ein Selbst jenseits dieser Vergänglichkeit *ist* eine Illusion! *Siehe das Selbst und die Welt, wie sie sind, und Du wirst befreit werden* – das ist der Anspruch und das Versprechen, das die Einzelnen durchzieht, während sie da sitzen und stundenlang die inneren Sinneseindrücke distanziert und sezierend beobachten.

Das Fragezeichen im Selbstmodell der Achtsamkeit II drückt eine Sehnsucht aus nach einem Ich, das verloren gegangen scheint. Das kritisierte, gewöhnliche Leben zeichnet sich in diesem Modell durch eine isolierte, unbewusste und mechanische Beziehung des Selbst zu sich und zur Welt aus. Dagegen modelliert die Achtsamkeit II ein ›eigentliches‹ Selbst als ein auf die eigene ›innere Tiefe‹ lauschendes und diese ›Tiefe‹ kreativ entfaltendes Selbst. In diesem Selbstmodell sieht sie auch eine Antwort auf die Frage, wie trotz einer sich zunehmend beschleunigenden Welt ein Weltverlust verhindert und wie mit den zahlreichen Krisen der Welt umzugehen ist. Denn in der ›Tiefe‹ des Selbst kann in der Logik der Achtsamkeit II erkannt werden, dass die Trennung zwischen Selbst und Welt auf einer Täuschung basiert. Die scheinbare Isolation und Einsamkeit verkennt demnach die eigentliche Beschaffenheit des Selbst und der Welt: Das Selbst ist mit der Welt verbunden, die Welt zeugt von der Lebendigkeit des Daseins. Dieses ›eigentliche‹ Selbst und diese lebendige Welt fordert aber heraus, genau zu fühlen: Was ist das Besondere im Hier und Jetzt? *Fühle und frage nach dem Besonderen und Du wirst das eigentliche Leben spüren* – das ist das Versprechen, in das die Einzelnen eintreten, wenn sie sich zum Meditieren niederlassen und sich interessiert-sorgend auf ihre Sinneswelt beziehen.

Der Doppelpunkt der Achtsamkeit III verweist darauf, dass in diesem Selbst-Welt-Modell immer auf ein über sich selbst verfügendes Selbst rekurriert wird. Das Selbstmodell setzt ein Ich voraus, das emphatisch ›Ich:...‹ zu sagen fähig ist, ohne dass dabei dieses Ich außerhalb dieser Fähigkeit spezifiziert wird. Zwar wird eine reaktiv-zerstreute Selbst-Welt-Beziehung kritisiert, die als ursächlich für verschiedene psychopathologische Störungen angesehen wird; zwar wird eine gehetzte Welt modelliert und problematisiert, aber die Kritik speist sich immer wieder daraus, dass dadurch die freie Entscheidung des Selbst verhindert wird. Das affirmierte Selbstmodell verfügt dabei auch über die Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit: Sie wird zu einem Instrument des autonomen Selbst, das Achtsamkeit bei Bedarf anwenden kann. *Beseitige die Störungen, die Dich davon abhalten, deine Ziele und Zwecke zu*

verfolgen – das ist das Versprechen, in das sich, *on demand*, niedergesetzt wird, um zu meditieren.

Die drei Modelle korrelieren dabei mit den zu Beginn des Teils unterschiedenen Kontexten der Achtsamkeitsströmung, sind aber nicht durch diese determiniert. Das wird insbesondere anhand der Achtsamkeit II deutlich, die sich über alle drei Kontexte hinweg erstreckt (vgl. für die entsprechenden Modellobjekte der drei Modelle Tabelle 3, S. 144). Die drei Selbst-Welt-Modelle werden in der Achtsamkeitsströmung stets an die meditative Einübung in verschiedenen (und nicht nur die Sitzmeditation umfassenden) Achtsamkeitsmeditationspraktiken gebunden. Da dieses Primat des praktischen Einübens in der Achtsamkeitsströmung so zentral ist und dabei zuvorderst die Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit etabliert werden soll, habe ich die entsprechenden drei Modelle nach der Qualitätsbestimmung der Achtsamkeit – und nicht etwa nach den dominanten Kontexten ihres Auftretens oder nach den in ihnen artikulierten Selbstmodellen – benannt: die Achtsamkeit I als distanziert-sezierendes, die Achtsamkeit II als interessiert-sorgendes und die Achtsamkeit III als verfügend-funktionalistisches Selbst-Welt-Modell.

Nicht nur aber die Qualität der Selbst-Welt-Beziehung ›Achtsamkeit‹ unterscheidet sich, sondern der Begriff wird auch innerhalb der einzelnen Modelle mehrdeutig verwendet. Diese Mehrdeutigkeit kann systematisiert werden, indem gefragt wird, auf was sich die Achtsamkeit jeweils bezieht, was also das Bezugsobjekt der Achtsamkeit ist. So konnten vier Achtsamkeitsbegriffe bestimmt werden, die ich als ›Achtsamkeit von‹, ›bei‹, ›auf‹ und ›für‹ bezeichnet habe. Diese vier Achtsamkeitsbegriffe korrelieren jeweils mit spezifischen Achtsamkeitsmeditationspraktiken:[1]

Die ›Achtsamkeit von‹ bezieht sich auf die Art und Weise der Beziehung des Selbst zu seiner Sinnes- und Gedankenwelt. Sie wird idealtypisch in der formellen Sitzmeditation geübt, die darin besteht, in einer Dauer von fünf Minuten (Achtsamkeit III) bis zehn Stunden (Achtsamkeit I) täglich kontinuierlich die achtsame Beobachtung *von* einem oder mehreren Meditationsobjekt(en), vor allem und zunächst

1 | Diese vier Verwendungsweisen oder Semantisierungen von Achtsamkeit sind freilich idealtypisch und letztlich weder kategorial voneinander zu trennen noch eindeutig spezifischen Praktiken zuzuordnen. Ersteres nicht, weil etwa auch bei der ›Achtsamkeit für‹ das Gesprochene des Gegenübers die ›Achtsamkeit von‹ eigenen mentalen Reaktionen gefordert wird und da gerade bei der interessiert-sorgenden Achtsamkeit II das ›von‹ auch immer schon als ein ›auf‹ gedacht wird. Letzteres nicht, da bspw. bei der von Nhat Hanh beschriebenen Sitzmeditation auch auf den ›Körper gehört werden‹ soll, d. h. die Körperhaltung etwa bei Schmerzen zu verändern ist, was wiederum eine ›Achtsamkeit auf‹ und während der Veränderung der Körperposition eine ›Achtsamkeit bei‹ impliziert.

der Atmung, aufrechtzuerhalten. Gegenbegriffe sind dabei die Zerstreuung oder die Geistesabwesenheit.

Die ›Achtsamkeit bei‹ bezieht sich auf die Forderung, alltägliche Aktivitäten achtsam und voller Hingabe, mit Klarheit und Selbstbeherrschung auszuüben. Sie richtet sich damit auf die Welt des Alltäglichen. Diese Achtsamkeit wird in sogenannten »informellen Praktiken« (Kabat-Zinn), also meditativen Übungen *während* oder *bei* alltäglichen Vollrichtungen (Essen, Zähneputzen, Gehen, Autofahren, Abwaschen usw.) trainiert, aber auch etwa bei der formellen Gehmeditation. Die entscheidenden Gegenbegriffe sind hier der *autopilot* und das Multitasking. Sie wird vor allem in der Achtsamkeit II und III betont.

Die ›Achtsamkeit auf‹ korreliert nun mit der interessiert-sorgenden Haltung der Achtsamkeit II. Hier wird Achtsamkeit als eine Form der Selbstsorge aufgefasst, in dem Sinne eines ›achte auf dich‹. Geübt wird diese idealtypisch in den achtsamen Yoga-Praktiken (MBSR und MBCT). Hier wird immer wieder die Aufforderung formuliert, die Übungen nur soweit auszuführen, wie es dem Subjekt und Körper gut tue. Selbstkasteiung und Selbstoptimierung dienen hierbei als Gegenbegriffe.

Die ›Achtsamkeit für‹ bündelt all diejenigen Verwendungsweisen des Begriffs, in denen ein Selbst anderen oder der Einzigartigkeit des Moments oder der Welt die ›volle Aufmerksamkeit schenkt‹. Diese ›Achtsamkeit für‹ wird etwa in der achtsamen Kommunikation (MBSR, MBCT) oder der von Tan angeleiteten Übungen *mindful listening* und *mindful communicating* trainiert, da in diesen den Sprechenden die gesamte, interessierte und offene Aufmerksamkeit geschenkt werden soll. In der Achtsamkeit II wird in die ›Achtsamkeit für‹ auch der Einsatz *für* eine Befriedung der Welt integriert. Damit bezieht sich Achtsamkeit also auf die unmittelbare natürliche oder soziale Umgebung, kann aber auch auf die Welt und ihre Krisen erweitert werden.

Die in diesem Teil systematisierte Achtsamkeitsströmung ist damit als heterogene Strömung zu bestimmen, in der verschiedene Selbst-Welt-Modelle artikuliert werden und die Selbst-Welt-Modellierungen an verschiedene Achtsamkeitsbegriffe und -meditationspraktiken gebunden werden (für eine Übersicht der Ergebnisse des ersten Teils vgl. die Tabelle 4, S. 145). Trotz dieser Heterogenität lassen sich jedoch drei zentrale Fluchtpunkte bestimmten:

(1) Die Achtsamkeitsströmung zeichnet sich dadurch aus, dass die Transformation hin zu den affirmierten Selbst-Welt-Modellen letztlich immer an die meditative Übung Einzelner gebunden wird. Diese Position ergibt sich dabei aus einem Vierschritt, der auch in der Kritik der Achtsamkeitsströmung ersichtlich wird: Erstens steht in der Achtsamkeitsströmung eine wie auch immer geartete Leidenserfahrung im Mittelpunkt, die, zweitens, kulturell oder gesellschaftlich kontextualisiert wird. Nun wird aber, drittens, die Problematisierung und Kritik eines spezifischen Selbst

und einer spezifischen Selbst-Welt-Beziehung ins Zentrum gerückt, woraus auch das Primat der Modellierungstätigkeit der Einzelnen abgeleitet wird. Diese Folgerung ist aber, viertens, nur durch die Einführung der Grundannahme möglich – von Nyanaponika als »mind doctrine« bezeichnet (vgl. oben, S. 92) –, wonach eben das Leiden letztlich im Einzelnen begründet ist und nicht etwa in der Welt. Dieser Vierschritt kann als eine Reduktionstendenz bezeichnet werden, die genau darin besteht, die kritisierten Selbst-Welt-Modelle letztlich auf ein problematisches Inneres des Selbst zu reduzieren. Die Reduktionstendenz der Achtsamkeitsströmung wird auch daran deutlich, dass in den soeben unterschiedenen Achtsamkeitsbegriffen keine strukturelle oder institutionelle Welt vorzufinden ist.

(2) Die Achtsamkeitsströmung nimmt nicht nur in buddhistischen Praktiken ihren Ausgang, sondern die drei Modelle enthalten und verarbeiten auch – mal expliziter (Achtsamkeit I und II) und mal weniger explizit (Achtsamkeit II und III) – buddhistische Quellen. Somit enthält auch der dritte Kontext, der als entbettete Achtsamkeit bezeichnet wurde, und in dem die Protagonisten ihrem Selbstverständnis nach häufig von ›säkularen Achtsamkeitspraktiken‹ sprechen, zahlreiche buddhistische Spuren. Damit einher geht, dass die Achtsamkeitsströmung in der Kritik und der Affirmation von Selbst-Welt-Modellen von einem umfassenden ethischen Anspruch durchzogen ist, auch wenn dieser, wie in der Achtsamkeit III, darin besteht, die Wahlfreiheit des Selbst zu bekräftigen. Die Achtsamkeitsströmung artikuliert und propagiert Modelle eines gelingenden und sinnerfüllten Lebens.

(3) Darüber hinaus zeichnet sich die Achtsamkeitsströmung durch ihren Fokus auf Zeitlichkeit aus. Nicht nur kann in ihr eine Obsession mit der Gegenwart, dem Hier und Jetzt, beobachtet werden, nicht nur wird mit der Gelassenheit ein spezifisches Zeitverhältnis affirmiert, das eine Akzeptanz des Unbeständigen lehrt, sondern vor allem positionieren sich die Achtsamkeitsmodelle II und III als Lösungen für die Diagnose einer beschleunigten Welt. Mit dieser Diagnose verarbeiten sie ein zentrales Moment der gegenwärtigen gesellschaftlichen Selbstverständigung, das auch in zahlreichen sozialwissenschaftlichen Diagnosen beschrieben und thematisiert wird.

Den letzten beiden Fluchtpunkten will die Arbeit im Folgenden nachgehen. Zunächst soll in Teil III nachvollzogen werden, inwiefern die Achtsamkeitsströmung im Kontext ihrer Vorgeschichte – dem Aufeinandertreffen ›des‹ Buddhismus und ›des‹ Westens – und in ihrem Versuch, ein gelingendes Leben in der Moderne zu verheißen, zu verstehen ist. Es wird untersucht, wie die in diesem Kapitel herausgearbeiteten Modelle der Achtsamkeit systematisch mit kulturellen Quellen des Buddhismus und der Moderne zusammenhängen. Anschließend wird in Teil IV das Verhältnis der Achtsamkeitsströmung zur spätmodernen Beschleunigungsgesellschaft ins Zentrum der

Analyse rücken. Der erste Fluchtpunkt – die Reduktionstendenz der Achtsamkeitsströmung – wird die Analyse in den nächsten Teilen beständig begleiten.

Tabelle 3: Die Modellobjekte der Achtsamkeitsmodelle

	Kontext (K)	**Subkontext (SK)**	**Autoren**
Achtsamkeit I	K_I: Moderne Theravāda-Meditation	SK_1: *vipassanā*-Meditation	Nyanaponika, Goenka, Gunaratana
		SK_2: *Insight*- oder Einsichtsmeditation	Goldstein
Achtsamkeit II	K_I: Moderne Theravāda-Meditation	SK_2: *Insight*- oder Einsichtsmeditation	Kornfield
	K_{II}: Zen-Achtsamkeit	(SK_3: Zen-Achtsamkeit)	Nhat Hanh
	K_{III}: Entbettete Achtsamkeit	SK_4: Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie	Kabat-Zinn
		SK_5: Kursungebundene Achtsamkeitsratgeber	Kabat-Zinn
Achtsamkeit III	K_{III}: Entbettete Achtsamkeit	SK_4: Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie	Segal / Williams / Teasdale
		SK_6: Mainstream-Achtsamkeit	Puddicombe, Tan

Tabelle 4: Die idealtypischen Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeitsströmung

	Achtsamkeit I	**Achtsamkeit II**	**Achtsamkeit III**
Kritisiert			
Selbst	Leidend-verunreinigtes Selbst	Einsam-isoliertes Selbst	›gestört‹-zerstreutes Selbst
Welt	Materialistisch-konsumistische Welt	Krisenhafte Welt, beschleunigte Welt	(Hektische, schnelllebige Welt)
Selbst-Welt-Beziehung	›Drei Wurzeln des Bösen‹ (Gier, Hass, Verblendung), unsittliches Handeln	Reaktivität, Unwissenheit, Verschlossenheit; *doing mode*, Autopilot	Zerstreuung, Reaktivität, Compulsion, *doing mode*
Affirmiert			
Selbst	Sittlich-überwundenes Selbst	Lauschend-kreatives Selbst	Verfügend-setzendes Selbst
Welt	(Welt als Übergang)	Verachtsamung des Lebens, Frieden, Erhaltung der Erde	(Frieden)
Selbst-Welt-Beziehung	Sezierend-distanzierte ›Achtsamkeit von‹, ›bei‹; sittlicher Lebensvollzug	Interessiert-sorgende ›Achtsamkeit von‹, ›bei‹, ›auf‹ und ›für‹, Selbstentfaltung	›Achtsamkeit von‹, ›auf‹, ›bei‹ und ›für‹ *on demand*
Weltbild	›Drei Merkmale‹ (Leiden, Unbeständigkeit, Nicht-Selbst)	Leiden, Lebendigkeit, ›wahres Selbst‹, Interdependenz	Kognitionspsychologisches Paradigma, (Unbeständigkeit, ›wahres Selbst‹)

Teil III

Kulturelle Quellen

10 Einführung: Achtsamkeit im Kontext der Moderne

> Der Sinn der Welt ist verlohren gegangen.
> NOVALIS (1960C: 594)

> Why *not* live life as if it really mattered?
> KABAT-ZINN (2005: 152)

Nachdem im vorigen Teil die Achtsamkeitsströmung bestimmt und typologisierend rekonstruiert wurde, will dieser dritte Teil den Verflechtungen der Achtsamkeitsströmung mit der Kultur der Moderne nachgehen und damit die kulturellen Quellen der Achtsamkeitsströmung aufdecken. Gefragt wird dabei nach dem kulturellen Quellenmaterial – modelltheoretisch gesprochen: der kulturellen Matrix – der im vorigen Teil herausgearbeiteten drei Achtsamkeitsmodelle. Die kulturellen Quellen der Achtsamkeitsströmung werden dabei nicht nur im (sich bereits unter dem Einfluss der Moderne transformierten und geformten) Buddhismus gesucht; im Fokus steht insbesondere die Koexistenz von verschiedenen Praxiskomplexen und den in ihnen artikulierten Selbst-Welt-Modellen der Moderne. Diese drei Quellen fasse ich heuristisch mit den Begriffen der buddhistischen ›Verzauberung‹, der naturalistischen ›Entzauberung‹ und der romantischen ›Wiederverzauberung‹. Die Kultur der Moderne tritt demnach in Übereinstimmung mit der dieser Untersuchung zugrundeliegenden praxeologischen Fundierung (vgl. Kapitel 3) als heterogenes Gebilde, als eine Gleichzeitigkeit von miteinander konkurrierenden kulturellen Praktiken und Selbst-Welt-Modellen hervor.

In diesem Teil wird dabei die grundsätzliche These begründet und dargelegt, nach der die im vorigen Teil herausgearbeiteten Modelle der Achtsamkeit – die Achtsamkeit I des sezierend-distanzierten, die Achtsamkeit II des interessiert-sorgenden und die Achtsamkeit III des verfügend-funktionalistischen Selbst-Welt-Modells – systematisch mit der modernen Kultur und ihren buddhistisch-verzaubernden (Kapitel 11),

naturalistisch-entzaubernden (Kapitel 12) und romantisch-wiederverzaubernden (Kapitel 13) Selbst-Welt-Modellen korrelieren und diese selektiv aktualisieren. Die vertikale, geschichtliche Dezentrierung der Achtsamkeitsströmung stellt dabei kein Selbstzweck dar. Vielmehr wird damit der Versuch unternommen, zu verstehen, wie sich Achtsamkeit zu einem solch populären Phänomen entwickeln konnte.

Bevor die komplexen Verweiszusammenhänge und Verarbeitungsprozesse in den drei Kapiteln dieses Teils jeweils ausführlich aufgedeckt und rekonstruiert werden, müssen zunächst eine Vorbemerkung zur Einheit der modernen Kultur trotz ihrer Heterogenität und eine erste Annäherung an die drei kulturellen Selbst-Welt-Modelle der Moderne vorangestellt werden.

10.1 Pluralisierungstendenzen der Moderne

Die Heterogenisierungstendenz der aktuellen, praxeologisch informierten kulturtheoretischen Ansätze lässt sich, wie bereits in den Grundlegungen (Kapitel 3) gezeigt, als eine Reaktion auf Großtheorien verstehen, die die Moderne und ihre Entwicklung auf ein zentrales Prinzip zurückführen oder gar in einer geschichtsphilosophischen Fortschrittsidee fundieren. Gegen diese Großerzählungen der Moderne betonen gegenwärtige kulturalistische Theorien ambivalente, hybride oder dialektische Prozesse oder sehen die Hauptaufgabe darin, den Eigensinn mikrosozialer Praktiken herauszuarbeiten, wie es etwa in den *cultural studies* geschieht.[1]

Es stellt sich demnach die Frage, in welchem Sinne hier noch von einer ›Kultur der Moderne‹ gesprochen werden kann, wenn von einer rein zeitlichen Periodisierung, in der die Moderne als Teil der Neuzeit ab Mitte des 18. Jahrhunderts mit dem entstehenden Bürgertum oder im 19. Jahrhundert mit der sich ausbreitenden Indus-

1 | Die Heterogenisierungstendenz zeigt sich in einer ganzen Reihe von Ansätzen. Zu denken ist hier etwa an die Betonung der *Dialektik der Aufklärung* (Horkheimer / Adorno 1988) der kritischen Theorie, die sich auch in neueren Ansätzen, wie etwa in der Theorie der Weltbeziehungen von Hartmut Rosa als Dialektik von Resonanzsehnsüchten und Verdinglichung wiederfindet (vgl. Rosa 2016). Darüber hinaus lässt sich hier auf diejenigen Ansätze verweisen, in denen die produktive Vereinnahmung von Kritik durch den Kapitalismus (vgl. Boltanski / Chiapello 2003), die Aufdeckung verschiedener Quellen moderner Identität (vgl. Taylor 2012) oder das konstitutive Moment vormals subkultureller Gegenströmungen für die Kultur der Moderne (vgl. Klinger 1995; Reckwitz 2006, 2013b, 2017b), wie es etwa in der romantischen Liebe oder im romantischen Konsum zum Ausdruck kommt (vgl. Illouz 2003 bzw. Campbell 2005), herausgearbeitet wird.

trialisierung verortet wird (vgl. Reckwitz 2006: 28 bzw. Rosa / Strecker / Kottmann 2013: 25), abgesehen wird. Fruchtbar für die vorliegende Arbeit erweist sich dabei Charles Taylors Antwort auf diese Frage: Das 18. Jahrhundert erweist sich für ihn gerade deswegen als so zentral, da aus dem Wegfall der durch den christlichen Offenbarungsglauben fixierten Weltdeutung eine Pluralität moderner Identitätskonzeptionen oder, in der hier verwendeten Diktion, Selbst-Welt-Modelle entsteht. An die Stelle der christlich-theistischen Quelle treten demnach die genuin modernen Quellen des Selbst, die er als Naturalismus und romantischen Expressivismus bestimmt (vgl. Taylor 2012: 560).[2]

Die moderne Pluralisierung von Selbst-Welt-Modellen hat damit zur Voraussetzung, dass Glaube zu einer »Option« (Taylor 2009: 14) wird. Damit verweist die in diesem Teil verfolgte Bestimmung der Kultur der Moderne auf den kontrovers und viel diskutierten Begriff der Säkularisierung.[3] Während in der gegenwärtigen Debatte auf der einen Seite die Säkularisierungsthese, verstanden als eine im Zuge der Moderne nachlassende Bedeutung der Religionen, verteidigt wird,[4] kritisieren ande-

2 | In seinem Folgewerk beschreibt Taylor dies auch als »Nova-Effekt« (vgl. Taylor 2009). Auch in der Kulturtheorie der Moderne von Andreas Reckwitz wird die Kultur der Moderne im Anschluss an Blumenberg, Koselleck und andere über ein Kontingenzbewusstsein des Selbstseins bestimmt: »Die *Moderne als* Kultur stellt sich hier nicht als eine fixe Struktur, sondern als eine *Problemstellung* dar: als das Problem, in welche Richtung Praxis und Subjekt zu gestalten sind, wenn sie sich als kontingent herausstellen.« (Reckwitz 2006: 77, Herv. im Original) Auch in der Literaturwissenschaft wird diese Beobachtung geteilt (vgl. Bode 2010).

3 | Die »kulturelle Umgestaltung« (Taylor 2012: 560) der Moderne wird von Taylor auch entlang dreier zentraler »Bereiche« systematisiert: erstens der »Innerlichkeit«, die das Wahre und Gute innerhalb des Subjekts, das sich radikal von der äußeren Welt trennt, und seiner Individualität verortet; zweitens einer »Bejahung des gewöhnlichen Lebens«, d. h. der Zentrierung des gelingenden Lebens um familiäre Reproduktion und ökonomische Produktion und drittens der Vorstellung, dass die Natur Maßstab und Quelle der ethischen Lebensführung (aber auch der Beantwortung naturwissenschaftlicher Fragestellungen) sei, eine Quelle, die er auch als »Stimme der Natur« bezeichnet (vgl. Taylor 2012; vgl. dazu die knappe Rekonstruktion bei Rosa 1998: 330ff.). Der topografische Begriff ›Bereiche‹ verweist auf die Anthropologie Taylors, wonach sich Identitäten immer auf Grundlage konstitutiver Güter, die in moralischen Landkarten eingeschrieben sind, selbst interpretieren (vgl. Rosa 1998: 330). Das Verhältnis der Bereiche zu den Quellen oder Paradigmen der neuzeitlichen Identität bleibt in Taylors Modernetheorie unklar (vgl. ebd.: 338f., auch unten, Fußnote 11, S. 189).

4 | Wird der »in der europäischen Religionsgeschichte verwurzelte Religionsbegriff, für den Religion weitgehend identisch ist mit institutionalisierter, also vor allem kirchlich verfasster

re, dass die so verstandene Säkularisierungsthese nur für einen institutionalisierten oder kirchlichen Religionsbegriff gilt und damit moderne Transformationen des Religiösen aus den Augen verloren werden. Letztere Ansätze betonen die Popularität und Verbreitung von »alternativen Spiritualitäten«, wie Yoga, New-Age oder ostasiatischen Meditationspraktiken (vgl. Siegers 2012: 14; Heelas 2008). So vertritt etwa der Religionssoziologe Hubert Knoblauch (2009) die These einer »Transformation der Religion« (etwa ebd.: 265) hin zu einer »populären Religion« oder Spiritualität.[5] Diesen Thesen liegt ein funktionaler und breiterer Religionsbegriff zugrunde, der in Anschluss an Max Weber und Thomas Luckmann über ein Angebot für die »Sinngebung des Daseins« definiert wird (vgl. Gärtner 2011: 286, auch 271f.).[6]

Ich möchte in dieser Arbeit keine Stellung zur Debatte um einseitige Steigerungs- oder Abnahmethesen beziehen, sondern sehe vielmehr die Aufgabe darin, in konkreten sozial-historischen Diskurs- und Praxiskomplexen die spezifische Verwendung von religiösen Elementen zu untersuchen (vgl. zu dieser Position auch Joas 2017). Gleichwohl bleibt in der hier vertretenen Auffassung der modernen Kultur als Pluralisierungsgeschehen die taylorsche These einer »säkularen Option«, die die »Veränderung der Bedingungen für alle, auch die Gläubigen, durch die Entstehung der Möglichkeit des Unglaubens« (Joas 2009: 293) zur Folge hat, die säkularisierungstheoretische Verortung dieser Arbeit.

Religion« (Gebhardt 2013: 90) zugrundegelegt, so ist die These – aber auch hier nur für den europäischen Raum – empirisch stützbar. Nach Joas (2017: 18, und Kapitel 5) verweist diese strikte Trennung weit zurück, nämlich in die Achsenzeit, in der die Transzendenz in ein Jenseits verbannt wurde und damit die irdische Existenz entmarginalisiert werden konnte. Zu den verschiedenen Versuchen, Religion zu definieren, vgl. Pollack (2018).

5 | Die These der Popularität von Religiösität ist eine Gegenthese zu Thomas Luckmanns These der »unsichtbaren Religion« (vgl. Berger / Hock / Klie 2013: 21f.). Knoblauch behält allerdings die Subjektivierungsthese Luckmanns bei, überführt diese jeodoch nicht in eine Privatisierungsthese (vgl. Knoblauch 2009: 9f., 272). Lüddeckens / Walthert (2010) versuchen in ihrem Sammelband den Begriff der »fluiden Religion« einzuführen. Zu einer Kritik der These einer »Rückkehr des Religiösen« (Pollack 2009) aus der quantitativen religionssoziologischen Forschung vgl. Pollack (1998) sowie umfangreicher Pollack (2009) und Siegers (2012). Demnach nehmen zwar Alternativreligiösebewegungen zu, aber zugleich können diese nicht den Verlust an Mitgliedern der etablierten Kirchen im europäischen Raum kompensieren.

6 | Auch Hans Joas argumentiert in seinen Studien gegen die Säkularisierungsthese, in dem Sinne, dass eine fortschreitende Moderne monokausal den Rückgang der Religion bedinge. Laut Joas sei vielmehr *Die Macht des Heiligen*, so der Titel der jüngst erschienenen Monografie, zu beobachten (vgl. Joas 2017).

Aus der These Taylors folgt also keineswegs, dass das Religiöse eine Residualkategorie der Moderne geworden ist, wie dies in einem vereinfachten Verständnis der Moderne als Säkularisierungsepoche vertreten werden könnte, sondern vielmehr, dass sich die Moderne gerade durch eine Dynamik der Auseinandersetzung mit verschiedenen Quellen auszeichnet. Wie die Religionskritik der Aufklärung zu Transformationen theologischen Denkens geführt hat, etwa in der romantischen Reaktion durch Friedrich Schleiermacher, so haben auch diese Reaktionen wiederum neue Quellen für Selbst-Welt-Modellierungen bereitgestellt. Mit dieser Modernedeutung folge ich einer in den letzten Jahrzehnten in der Kulturtheorie entwickelten These, wonach vermeintliche Gegenbewegungen oder subkulturelle Bewegungen der Moderne, die unter Umständen, wie im Falle der Romantik, religiös motiviert waren, »nicht diesseits oder jenseits der Moderne« (Klinger 1995: 52) zu verorten sind. Damit erscheinen diese Gegenbewegungen weder als Rest oder Epiphänomen noch zeichnet sie eine reine Kompensationsfunktion aus. Vielmehr erweisen sie sich häufig als konstitutives Moment der Moderne, wie etwa Reckwitz herausgearbeitet hat.[7] Insbesondere in seiner Studie *Das hybride Subjekt* (2006) zeigt er, wie sich (sub-)kulturelle Gegenbewegungen ausgehend von der Romantik um 1800, der Avantgarde Anfang des 20. Jahrhunderts und der *countercultures* ab Mitte des 20. Jahrhunderts nicht nur als genuin moderne Bewegungen, sondern vor allem als kulturelle Dynamisierungsmotoren auffassen lassen.

Aus der Annahme der Pluralität der modernen Kultur ergibt sich demnach das Verständnis einer dynamischen Moderne. Die *dynamis* der modernen Kultur ist nicht in einem spezifischen Prozess zu finden, sondern vollzieht sich in der konflikthaften Auseinandersetzung zwischen unterschiedlichen Sinnquellen, durch die selektive Zugriffnahme auf bereits hervorgebrachte Modellierungen und durch die jeweils dabei entstehenden neuen Kombinationen. Es ist, wie in diesem Teil ausführlich rekonstruiert wird, diese schon in sich heterogene und dynamische moderne Kultur, mit der sich der Buddhismus im Verlauf des 19. Jahrhunderts und die Achtsamkeitsströmung ab der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts verflechten.

7 | Vgl. dazu aber auch die umfangreiche Studie von Tripold (2012), der die »romantischen Ideen« umfangreich zu systematisieren versucht und ihr Fortwirken in der Lebensreformbewegung wie in den *countercultures* der 1960er-Jahre herausarbeitet.

10.2 Ent-, Ver- und Wiederverzauberung der Welt: Eine Annäherung

Der Blick nach oben in den Himmel ist wohl eine uralte Praktik. Vor 500 Jahren zeugte dieser Blick zum Firmament wahrscheinlich von Gottes Allmacht. Im geozentrischen Weltbild vor der kopernikanischen Wende war der Himmel Inbegriff eines geordneten Kosmos, der sich um die Welt zentrierte und den Menschen darin einen Platz zuwies. Doch zu welcher Vergewisserung führt ein Blick in das unendliche Blau des Tageshimmels oder zu den nächtlich leuchtenden Sternen heute? Noch immer führt bei manchen der Blick hinauf zu einer Ergriffenheit, zu einer »Bewunderung und Ehrfurcht«, wie sie etwa Immanuel Kant (2003: 215) in seiner Kritik der praktischen Vernunft *beschreibt. Das Wissen um Unendlichkeit, Geschichtlichkeit, Komplexität und um die bisherige Unergründbarkeit führt zu einem »kosmischen Staunen«.*[8] *Das rätselhafte Universum, das bunt und animiert in zahlreichen Dokumentationen behandelt wird, lehrt eines: Zwar arbeiten die Naturwissenschaften immer weiter daran, das Universum zu erklären, aber dennoch erscheint es als ein beeindruckendes, mysteriöses Etwas – stand an dessen Beginn nicht doch Gott oder welche unsichtbare, mysteriöse Kraft wirkt in diesem? Ein anderer Blick hinauf führt hingegen zu einem Erschaudern, denn die Unendlichkeit drückt nun eine radikale Verlassenheit aus. Die Wüste des Universums macht betroffen, sie zeugt davon, dass alles, was ist, einen plötzlichen Anfang nahm und seitdem mechanisch und determiniert verläuft. Angesichts dieser Übermacht der Leere erscheint der Mensch sich selbst als winziges, dem Gang des Universums unterworfenes Wesen, der Sinn des eigenen Lebens als ein fraglicher. Welche Bedeutung hat das Leben, wenn es in einem Universum lebt, das mechanisch, kalt, ungefragt und ohne Ziel verläuft? Einen dritten Blick in den Himmel vollziehen unter dem Sternenhimmel liegend z. B. zwei sich liebende oder befreundete Menschen – letzteres etwa im Roman* Tschick *von Wolfgang Herrndorf (2018) und in der Verfilmung von Fatih Akin (2016) – und sie philosophieren über den Sinn des Lebens, erträumen und entwerfen ihr Leben im Anblick der Unendlichkeit. Nicht so sehr eine sinnhafte Welt, aber ein gesteigertes Selbstgefühl geht daraus hervor. Erst durch das Selbst wird der Himmel zu etwas Wunderbaren. Ist das nur ein Gefühl, ausgelöst von biologischen Prozessen, wie es die Neurowissenschaften beschreiben? Vielleicht. »Ganz begreifen werden wir uns nie,« schreibt Novalis (1960b: 413), »aber wir werden und können uns weit mehr, als begreifen.«*

---

8 | Der »cosmic awe« ist ein Begriff von Douglas Hofstadter (vgl. Taylor 2011: 296). Zu der naturwissenschaftlichen Verwunderung vgl. auch Fischer (2014).

* * *

Der Blick zum Himmel kann die Frage nach dem Sinn des Lebens, die Frage des existenziellen ›Wozu‹ des Lebens, als unbegründet erscheinen lassen, er kann auf die Frage eine radikal verneinende Antwort finden oder er kann dazu führen, nicht umhin zu können, angesichts dieses Blicks das Ganze als etwas sinnhaftes zu erfahren und aus der Unendlichkeit Sinn zu schöpfen. Der Blick nach oben aktualisiert unterschiedliche kulturelle Deutungsangebote: die Vergewisserung einer wie auch immer gearteten transzendenten Ordnung Modelle einer ›Verzauberung‹ der Welt; das Erstarren vor dem Anblick der kalten Unendlichkeit Modelle einer ›Entzauberung‹ der Welt und eine trotz aller naturwissenschaftlichen Erklärungen erahnte Ganzheit Modelle einer ›Wiederverzauberung‹ der Welt.

Die drei Begriffe ›Verzauberung‹, ›Entzauberung‹ und ›Wiederverzauberung‹ stellen in der vorliegenden Arbeit einen heuristischen Systematisierungsvorschlag für die Pluralität moderner Praktiken und der in ihnen aktualisierten Selbst-Welt-Modelle der modernen Kultur dar. Diese Dreiteilung spiegelt zum einen die von Charles Taylor eingeführten, das Monopol des Theismus stürzenden kulturellen Quellen des Naturalismus und des romantischen Expressivismus wieder. Zum anderen basiert sie auf der von Max Weber in die soziologische, kulturwissenschaftliche und zeitdiagnostische Debatte eingeführte Formel der ›Entzauberung der Welt‹,[9] dem in der Rezeptionsgeschichte alsbald der Begriff der ›Wiederverzauberung der Welt‹ zur Seite gestellt wurde, um die Koexistenz von gegenläufigen Prozessen in der Moderne in den Blick zu bekommen.[10] Da mit dem Begriff der Wiederverzauberung allerdings verschiedene Sakralisierungsprozesse verstanden werden können, also Praktiken, in denen

---

9 | ›Entzauberung‹, im Englischen meist mit »disenchantment« übersetzt, taucht bei Weber ab 1913 auf und nimmt eine zentrale Rolle in seiner bekannten Rede »Wissenschaft als Beruf« aus dem Jahr 1919 ein. Diese nicht nur in der Kultursoziologie gern verwendete Formel zeichnet sich dabei jedoch in den verschiedenen Passagen durch eine Vieldeutigkeit aus. Zur wohl systematischsten Rekonstruktion dieser verschiedenen Bedeutungen vgl. Joas (2017). Auch Taylor verwendet die Begriffe ›disenchantment‹ und ›reenchantment‹, so etwa in dem Artikel »Disenchantment-Reenchantment« (2011).

10 | Der Begriff ›Wiederverzauberung der Welt‹ wurde also nicht von Weber selbst verwendet, sondern erst durch Morris Bermans Buch *The Reenchantment of the World* prominent eingeführt (vgl. Lehmann 2009: 7). Lehmann kritisiert Weber auch dahingehend, dass er systematisch die Wiederverzauberungstendenzen der Moderne übersehen habe (vgl. ebd.: 15) und spricht deshalb von der Moderne als »Interplay of Disenchantment and Re-enchantment« (ebd.: 9). Vgl. zu einer ähnlichen Position auch Weiß (2014). Es muss aber gesagt werden, dass Weber durchaus Reaktionen auf die Entzauberung beobachtete, etwa wenn er von den »Denkmäler[n] der

Entitäten Transzendenz zugesprochen und Immanenz abgesprochen wird,[11] möchte ich hier zwischen ›Verzauberung‹ und ›Wiederverzauberung‹ unterscheiden. Die drei kulturellen Selbst-Welt-Modelle der Moderne können also vorläufig folgendermaßen bestimmt werden:

Als das Selbst-Welt-Modell der Verzauberung, erstens, werden Sakralisierungen verstanden, die letztlich eine ganzheitliche Ordnung annehmen, die dem Einzelnen Sinn und Zweck verleiht und unabhängig von dem Einzelnen existiert.[12] Die Verzauberung der Welt wird dabei in dem folgenden Kapitel 11 vor allem entlang der kulturellen Quellen des Buddhismus innerhalb der Achtsamkeitsströmung nachzuvollziehen sein. Obwohl dieser Buddhismus sich bereits als ein ›buddhistischer Modernismus‹ erweist, der sich durch die Auseinandersetzung mit dem naturwissenschaftlichen und materialistischen ›westlichen‹ Weltbild herausbildete, wird in ihm letztlich eine transzendente Ordnung angenommen, die sich für das Selbst-Welt-Modell als konstitutiv erweist.[13]

---

letzten 20 Jahre« – d. h. den nationalistischen Gebilden des Kaiserreiches – spricht, die er als ein »jämmerliches Mißgebilde« (Weber 1985: 612) ablehnt.

11 | »Unter Sakralisierung ist demnach die Änderung einer etablierten Praxis der Zuschreibung von Heiligkeit zu verstehen, derzufolge neuen Entitäten im Spannungsverhältnis von Immanenz und Transzendenz Heiligkeit zuerkannt bzw. als heilig anerkannten Entitäten diese Eigenschaft abgesprochen wird.« (Schlette / Krech 2018: 437) Welchem Objekt, Mensch oder welcher Praxis der Status des Sakralen und des Profanen zukommt, ist eine empirische Frage (vgl. Pollack 2018: 25), da sich die beiden Begriffe wechselseitig aufeinander beziehen. Daher ist das Immanente und Transzendente »nicht substantiell, sondern relational zu verstehen.« (Krech 2018: 56) Da eine (institutionalisierte) Religion ebenfalls als eine Sakralisierungsform angesehen werden kann, überrascht es nicht, dass Religionen ebenfalls mit der Opposition operieren (vgl. Pollack 2018: 43). Vgl. dazu auch Joas (2017: 439), der in der universalistischen Annahme der Erfahrungen von Selbstranszendenz das Sakrale als Deutungsvorgang dieser Erfahrungen versteht. Unter Sakralisierung wird hier also keine – als Gegenthese zur Säkularisierungsthese – Steigerungsthese verstanden (vgl. dazu Woodhead / Heelas 2005: 42f.).

12 | Es sei hier auf das Buch *Die Verzauberung der Welt* verwiesen, in dem Lauster (2014: 13) versucht zu zeigen, dass in Ergänzung zu der weberschen Entzauberungsthese gerade das Christentum immer wieder Sakralisierungsangebote behaupten und hervorbringen konnte.

13 | Aber auch in esoterischen, okkultischen oder spirituellen Strömungen finden sich Versuche, eine geistig durchdrungene Welt zu bestimmen. Hier kann beispielsweise die integrale Theorie eines Ken Wilber angeführt werden, in der aus verschiedensten Traditionen heraus versucht wird, ein den Materialismus überschreitendes Weltbild zu entwerfen, etwa unter Berufung auf buddhistische und mystische Lehren (vgl. Wilber 1996).

Mit dem Selbst-Welt-Modell der Entzauberung, zweitens, werden sowohl, wie unten genauer ausgeführt wird (vgl. Abschnitt 12.1), Intellektualisierungs- als auch Rationalisierungsprozesse gefasst. Bei diesem Prozess spielen die Naturwissenschaften und die Quelle des Naturalismus eine entscheidende Rolle und so wird es in Kapitel 12 um das ambivalente Verhältnis der Achtsamkeitsströmung zu den empirischen Naturwissenschaften und zur naturalistischen Epistemologie gehen.

Mit dem Selbst-Welt-Modell der Wiederverzauberung, drittens, wird schließlich das Unbehagen über die Entzauberung als drohender Sinn- und Ganzheitsverlust gefasst (vgl. zum Sinnverlust der Moderne Gärtner 2014),[14] der zu überwinden versucht wird, indem die Verzauberung der Welt als Leistung des Selbst ausgezeichnet wird. Die subjektgebundenen Sakralisierungspraktiken werden etwa unter dem Begriff der Spiritualität diskutiert.[15] Einer entzauberten Welt wird in diesem Modell ein wiederverzaubertes Selbst gegenübergestellt[16] oder eine verzauberte Welt unter subjektivem Vorbehalt modelliert. Als erste modellbildende Wiederverzauberungsbewegung der Moderne fasse ich die Romantik auf.[17] Bereits zu Beginn der Moderne werden in der Romantik, die ab Ende des 18. Jahrhunderts in Erscheinung tritt und sich über ganz

---

14 | Freilich ist die Liste der soziologischen Sinnverlust- und Entfremdungsdiagnosen lang. Vgl. dazu auch die neueste Aktualisierung in der Tradition der Kritischen Theorie, die begrifflich als eine moderne »Resonanzkatastrophe« gefasst wird, Rosa (2016: v. a. 523ff. und 540ff.). Der Sinnverlust der Moderne kann auch aus einer affekttheoretischen Perspektive als »Problemlage« oder »Sinnproblem« (Reckwitz 2013b: 358, zum vorigen Begriff 314) in Folge von hegemonialen Rationalisierungsprozessen bestimmt werden, die zu einem systematischen »Affektmangel« und »Motivationsdefizit« (ebd.: 313ff., auch 341 und 356) führen.

15 | Zur Analyse des gegenwärtigen Praxiskomplexes der Spiritualität, der sich vor allem durch eine Abneigung von kirchlichen Institutionen und einer Betonung sowohl von ganzheitlichen Konzepten als auch der subjektiven Erfahrung auszuzeichnen scheint, vgl. Knoblauch (2009: 41), aber auch davon abweichend mit einer Betonung der Glückssuche Schmied (2010: 378).

16 | Hierbei ist etwa an die These einer Sakralisierung des Körpers in der Gegenwartsgesellschaft zu denken (vgl. Gugutzer 2012, 2016). Laut Woodhead / Heelas (2005: 343f.) betonen detrationalisierte, spirituelle religiöse Formen tendenziell ein ›sakralisiertes Selbst‹, die Immanenz, die Posivität der menschlichen Natur und das Leben im ›Hier und Jetzt‹ (vgl. auch McMahan 2008: 43).

17 | Mit dieser Einschätzung folge ich zahlreichen Autor*innen, vgl. hier nur Weiß (2014), Reckwitz (2006), Klinger (1995), Taylor (2011, 2012), aber auch Rosa (2016), der in der Romantik eine entscheidende Epoche für die Entwicklung der modernen »Resonanzsensibilität« erblickt. Auch in den Literaturwissenschaften wird die Romantik als »erste philosophisch-äs-

Europa und verspätet auch in den USA ausbreitete, Versuche artikuliert, die »Fragen nach Einheit, Ganzheit und Sinn« (Klinger 1995: 53ff.) in verschiedenen Disziplinen produktiv zu beantworten. Die romantische Antwort manifestiert sich zwar prominent in der Kunst und Ästhetik, aber neben dem umfassenden Anspruch einer Romantisierung der Welt, z. B. bei Novalis, wirkt sie sich nicht nur auf Einzelpraktiken – etwa die Liebe oder den Konsum (vgl. Illouz 2003; Lenz 2009; bzw. Campbell 2005) – aus, sondern modelliert spezifische kulturelle Selbst-Welt-Modelle, die dann wieder, wie Georg Simmel, Andreas Reckwitz und Charles Taylor herausgestellt haben, im Verlauf der Moderne in kulturellen Praktiken aktualisiert wurden. Der Verflechtung der Achtsamkeitsströmung mit der romantischen Quelle der modernen Kultur wird in Kapitel 13 ausführlich nachgegangen.

Damit sind die drei hier unterschiedenen kulturellen Selbst-Welt-Modelle der Moderne vorläufig bestimmt. Im folgenden Kapitel wird sich nun dem ersten Modell ausführlich zugewandt und die Quelle der buddhistischen Verzauberung innerhalb der Achtsamkeitsströmung aufgedeckt.

---

thetische Bewegung, welche die Bedingungen der Moderne reflektiert und Antworten auf sie formuliert hat« (Petersdorff 1999: 80), aufgefasst (vgl. auch Bode 2008).

11 Achtsamkeit als radikalisierte Form des buddhistischen Modernismus

In der Achtsamkeitsströmung wird immer wieder betont, dass es sich bei den Achtsamkeitspraktiken um jahrtausendealte Praktiken handelt. Meist wird dabei von 2500 Jahren gesprochen.[1] Dieser Umstand ist aus zwei Gründen interessant: Erstens wird Achtsamkeit damit – auch dort, wo sie sich säkular versteht – in einen historischen Kontext, nämlich den Buddhismus oder den historischen Buddha Siddhārtha Gautama (Skr.; Pāli: Gotama), um 400 oder 500 v. Chr.,[2] gestellt. Zweitens wird so postuliert, dass es sich bei dem Aufschwung von meditativen Praktiken und speziell von Achtsamkeitspraktiken ab den 1960er-Jahren um eine *Entdeckung* handelt. Damit wird impliziert, dass es sich bei Achtsamkeit um eine universelle oder akulturelle Selbstformungstätigkeit oder Fähigkeit des Selbst handelt.

Das vorliegende Kapitel dient zum einen der Rekonstruktion der buddhistischen Vorgeschichte der Achtsamkeitsströmung und zum anderen soll das universalistische Selbstverständnis kulturalisiert werden. Nicht das Universelle, sondern das historisch-kulturell Spezifische an der Achtsamkeit steht demnach im Fokus des Kapitels. Nach einem knappen geschichtlichen Überblick über die Transformationen des Buddhis-

1 | Vgl. etwa für die Achtsamkeit I Nyanaponika (1992: 7), für die Achtsamkeit II Kornfield (1993: 19) und für die Achtsamkeit III Tan (2012: 32). Ausnahme ist dabei das Manual für das MBCT, in dem nur an zwei Stellen beiläufig der Buddhismus angeführt wird (vgl. Segal / Williams / Teasdale 2002: 44, 322).

2 | Vgl. zur Debatte der Historizität und der Lebenszeit des historischen Buddha Michaels (2011: 10ff. bzw. 21f.). Der Name setzt sich dabei aus dem Familiennamen Gautama und aus der persönlichen Bezeichnung Siddhārtha zusammen, was so viel heißt wie »der das Ziel erreicht hat« (vgl. Keown 2005: 237). Häufig wird der historische Buddha auch als Buddha Shākyamuni (›der Weise aus dem Geschlecht der Shākyas‹) bezeichnet (vgl. dazu Michaels 2011: 20f.).

mus zu einem ›buddhistischen Modernismus‹ (Bechert 1966) in Südostasien und in den westlichen Gesellschaften (Abschnitt 11.1), wird der buddhistische Modernismus entlang mehrerer Fluchtpunkte systematisiert (Abschnitt 11.2). Dabei wird deutlich, dass gerade die Universalisierung, wie sie in der Achtsamkeitsströmung vorzufinden ist, ein Spezifikum des buddhistischen Modernismus darstellt. Abschließend wird argumentiert, dass sich die Achtsamkeitsströmung als radikalisierte Form oder als Ausläufer des buddhistischen Modernismus verstehen lässt. Zugleich lässt sich in der Achtsamkeitsströmung ein ambivalenter Umgang mit ihren buddhistischen Quellen ausmachen, so dass die verschiedenen Achtsamkeitsmodelle ›den‹ Buddhismus jeweils unter einem spezifischen Vorbehalt rezipieren (Abschnitt 11.3).

11.1 Rezeption und Entstehung des buddhistischen Modernismus

Der Buddhismus ist den vormodernen westlichen Gesellschaften weitgehend unbekannt.[3] Erst im 19. Jahrhundert beginnt langsam eine breitere und intensivere Rezeption des Buddhismus, in deren Folge die verfügbaren Quellentexte, ganz im Geiste des Historismus des 19. Jahrhunderts, um den historischen Buddha und damit um einen ›Buddhismus‹ zentriert werden (vgl. Michaels 2011: 13). Die Geschichte ›des Buddhismus‹ im ›Westen‹ wird im Folgenden anhand mehrerer Etappen kurz ausgeführt: der Rezeption in der Philosophie, der Sammlerbewegung buddhistischer Texte, der Verarbeitung des Buddhismus in der Lebensreformbewegung, Kunst und Literatur um 1900 und einer vor allem die Meditationspraktiken betonenden Rezeption des Buddhismus in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts.[4]

---

3 | Im antiken Griechenland kursierten zwar Gerüchte über überweltliche Kräfte asketischer Meister in Indien als Folge des letztlich erfolglosen Indienfeldzugs Alexander des Großen; im Spätmittelalter wurde zwar das Buch *Barlaam und Josephaat* populär, das allerdings erst heutzutage als Geschichte Siddhartha Gautamas rekonstruiert werden kann; zwar berichtet Marco Polo in seinen Tagebüchern von Indien, aber erst mit der Entdeckung der Seeroute nach Indien 1498, dem aufblühenden Welthandel ab dem 17. Jahrhundert und vor allem mit den jesuitischen Missionen, die chinesische Quellentexte nach Europa brachten, wird langsam ein Bild des Buddhismus in Europa geformt (vgl. zur frühen Geschichte Keown 2014: 171ff.; Schmidt-Glintzer 2008: 110ff.; vgl. auch die umfangreichere Abhandlung bei Zotz 2000: 39ff.).

4 | Keown (2014) betont für die USA zusätzlich noch die Einwanderungsbewegungen, vor allem von chinesischen Arbeiter*innen in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Vgl. zu einer Studie für den deutschsprachigen Raum Baumann (1993).

Die Rezeption des Buddhismus in der Philosophie fängt mit vereinzelten Spuren bei Herder, Kant, Hegel und vor allem mit dem 1808 erstmals erschienenen Buch *Über die Sprache und die Weisheit der Indier* von Friedrich Schlegel, dem Gründungsdokument der Indologie, an (vgl. dazu Zotz 2000: 49ff.). Die erste explizite und die zugleich einflussreichste Rezeption in der Philosophie wurde von Arthur Schopenhauer in seinem Hauptwerk *Die Welt als Wille und Vorstellung* vorgenommen. Schopenhauer sieht in der buddhistischen Lehre eine Bestätigung oder Wahlverwandtschaft zu seiner pessimistischen Philosophie der »Nichtigkeit des Daseins« und bezeichnete sich selbst sogar als Buddhisten (vgl. Baumann 1993: 45).[5] Über Schopenhauer wurde der Buddhismus zunehmend den intellektuellen Zirkeln bekannt, vor allem beeinflusste er Wagner und Nietzsche – Wagner wollte sogar mit der Oper »Der Sieger«, die nie aufgeführt wurde, Buddha ein Denkmal setzen (vgl. ebd.: 46).

Neben dieser philosophischen Rezeption entsteht um 1900 eine von Baumann (ebd.: 55) als ›Sammlerbewegung‹ bezeichnete Strömung, die sich institutionell in der Gründung von ersten Gesellschaften äußert, etwa der 1881 in London von Thomas William Rhys Davids gegründeten *Pāli Text Society*, die bis heute Übersetzungen des in Pāli verfassten Kanons des Theravāda sammelt und herausgibt.[6] Dieser Fokus auf den Pāli-Kanon ist dabei kein Zufall: Kamen die ersten buddhistischen Quellentexte im Zuge der jesuitischen Missionen aus Fernostasien, so dominierten im späten 19. Jahrhundert vor allem die Quellentexte des in Südostasien verbreiteten Theravāda, die durch die englische Kolonisation von Burma/Myanmar und Ceylon/Sri Lanka nun nach Europa gelangten. 1893 wurde der Buddhismus auch auf dem *Weltparlament der Religionen* in Chicago wirkungsmächtig präsentiert (vgl. Keown 2014: 173f.; McMahan 2008: 91).

Auch in der Lebensreformbewegung der Jahrhundertwende wird der Buddhismus rezipiert. Vor allem spielt dabei die Auseinandersetzung mit der okkulten Theosophie eine Rolle, wie sie in der u. a. von Helena Blavatsky 1872 in New York gegründeten *Theosophischen Gesellschaft* betrieben wurde. Insbesondere Henry Steel

---

5 | Dass Schopenhauers Interpretation des Buddhismus selektiv und vereinnahmend geschehen ist, ist von der nachfolgenden Buddhologie häufig kritisiert worden, wohlwissend, dass die Quellenlage Mitte des 19. Jahrhunderts spärlich war. Der Buddhologe Heinz Bechert (2013: 236) hingegen sieht Schopenhauers Philosophie als eine mit dem Buddhismus verwandte an, auch wenn er in Schopenhauers Philosophie »eine Art unvollständigen und nicht ganz zu Ende gedachten Buddhismus« sieht.

6 | Rhys Davids war nach Wilson (2014: 17f.) der erste, der im Zusammenhang der Übersetzungen der *Pāli Text Society sati* mit »mindfuless« übersetzte und nicht, wie Henry Steel Olcott noch, mit »right memory«.

Olcott versuchte als bekennender Buddhist, den Buddhismus in die Theosophie zu integrieren und zu verbreiten. Die Lebensreformbewegung rezipierte auch den amerikanischen Transzendentalismus, eine literarisch-religiöse und romantische Bewegung Mitte des 19. Jahrhunderts, die sich u. a. mit dem Buddhismus auseinandersetzte (vgl. Zotz 2000: 134).[7] Parallel dazu lässt sich ein gesteigertes Interesse der Kunst und Literatur am Buddhismus beobachten. Neben der bereits erwähnten unvollendeten Oper Wagners kam es um 1900 zu einer vermehrten Rezeption in der Literatur (zur deutschsprachigen Rezeption vgl. den Sammelband von Detering 2014; aber auch Zotz 2000: 230ff.). Vor allem sticht dabei Hermann Hesses Erzählung *Siddhartha* heraus (vgl. Zotz 2000: 252f.), aber auch Thomas Mann beschäftigte sich mit dem Buddhismus (vgl. Borchmeyer 2014).

Nach dem Zweiten Weltkrieg[8] und vor allem ab den 1950er-Jahren in den USA und ab den 1960er-Jahren in Deutschland kam es zu einer erneuten und intensivierten Rezeption, die nun nicht mehr am Pāli-Kanon orientiert war, sondern vor allem vom japanischen Zen-Buddhismus dominiert wurde. Diese Rezeption ist freilich durch die US-amerikanische Besetzung Japans bedingt (vgl. Keown 2014: 179), aber auch durch den Pakt des nationalsozialistischen Deutschlands mit Japan im Zuge des *Dreimächtepaktes*.[9]

---

7 | Die Rezeption des Buddhismus begann so auch mit dem Abdruck einer Übersetzung des Herz-Sutras in der Zeitschrift der Transzendentalisten – *The Dial* – 1844 (vgl. Tweed 2000: xvii). Die Vorlage der Übersetzung dieses Textes des Mahāyāna stammt von dem einflussreichen französischen Indologen Eugène Burnouf (vgl. ebd.). Dieser hatte 1844 das Werk *Introduction à l'histoire du buddhisme indien* veröffentlicht. Burnoufs Einfluss rührt daher, da er einer der ersten war, der neben den chinesischen Quellen, Sanskrit- und Pāli-Quellen bearbeitete und übersetzte. Er war sogar mit Christian Lassen der erste, der Pāli in Europa bekannt machte (vgl. Thomas 1933: 261f.).

8 | Zwar wurden im nationalsozialistischen Deutschland Buddhisten und buddhistische Forschungen nicht verfolgt, aber es kam dennoch zu einer Stagnation und Beschränkung (vgl. Baumann 1993: 68). Zu einer kritischen Geschichte des Verhältnisses von buddhistischen Protagonisten und dem Nationalsozialismus vgl. Zotz (2000: 202ff.). Insgesamt scheint es ein vernachlässigtes Thema zu sein, einen allgemein in der westlichen Wahrnehmung als friedfertig angesehenen Buddhismus mit seiner problematischen Rolle in totalitären oder diktatorischen Systemen zu konfrontieren. Für eine erste Untersuchung zum Zen-Buddhismus während der japanischen Imperialzeit und Teilnahme am zweiten Weltkrieg vgl. Victoria (1999).

9 | Als Beispiel mag hier Karlfried Graf Dürckheim dienen, der als Diplomat des nationalsozialistischen Deutschlands in Japan zur Zeit des Zweiten Weltkriegs tätig war und danach in Deutschland das Zen popularisierte (vgl. Zotz 2000: 212).

Zur Popularität des Buddhismus gegen Ende des 20. Jahrhunderts hat in der Folge der tibetische Buddhismus – inhaltlich durch mehr Rituale und magische Vorstellungen als das Zen und der Theravāda ausgezeichnet –, vor allem durch einen seiner bekanntesten Repräsentanten, den 14. Dalai Lama Tenzin Gyatso, beigetragen. Insbesondere im Kontext des Konflikts zwischen Tibet und China wird der Dalai Lama gemeinhin als Friedensstifter rezipiert und wurde so auch 1989 mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet (vgl. Baumann 1993: 109; Michaels 2011: 109). Zahlreiche Filme – etwa Bertoluccis *Little Buddha* von 1993, Annauds *Sieben Jahre in Tibet* von 1997 oder Martin Scorseses *Kundun* ebenfalls von 1997 mit prominenten Hauptdarstellern wie Keanu Reeves oder Brad Pitt – haben ihren Teil dazu beigetragen (vgl. Keown 2014: 177). Wichtige Wegbereiter für die immer größer werdende Rezeption vor allem des Zen Mitte der letzten Jahrhunderts waren dabei auch die Beat-Autoren um Jack Kerouac, Gary Snyder oder Allen Ginsberg, die sich alle mit dem Buddhismus auseinandersetzten, ihn teilweise intensiv studierten oder sich als Buddhisten, wie im Falle Gary Snyders, auffassten (vgl. zur Rolle der Popularisierung des Buddhismus durch die Beats Brück 2004: 120; Tonkinson 1995a).[10]

Für das Verständnis der Achtsamkeitsströmung sind gerade die ersten Jahrzehnte der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts von entscheidender Bedeutung. Stand zuvor eine intellektuelle Auseinandersetzung mit dem Buddhismus im Vordergrund, so geht mit der Rezeption des Zen – häufig auch als Meditationsbuddhismus bezeichnet – eine neue Betonung der meditativen Praktiken einher (vgl. Keown 2014: 179; Zotz 2000: 346; McMahan 2008: 183ff.; Baumann 1993: 79ff.). In Deutschland wurde 1964 im *Haus der Stille* (eines der frühen buddhistischen Zentren in der Nähe Hamburgs) ein erstes Zen-Retreat (jap. *Sesshin*) abgehalten, aber auch *vipassanā*-Retreats in der Tradition des Theravāda wurden durchgeführt (vgl. Baumann 1993: 79f.). In diesen Jahrzehnten, wie bereits im vorigen Teil ausgeführt wurde (vgl. 5.1), emigrierte auch Nhat Hanh in Folge des Vietnam-Krieges nach Europa und es ist auch die Zeit, in der die *Insight Meditation Society* in den USA gegründet wird.

Nach diesem Gang durch die Geschichte des Buddhismus im ›Westen‹ mag der rezipierte Buddhismus als ein homogenes oder festes Gebilde erscheinen. Aber schon der Buddhismus in den Kulturen des ›Ostens‹ stellt sich keineswegs als ein ahistorisches und homogenes Gebilde dar. Zum einen wird dies bereits durch die verschiedenen buddhistischen Strömungen deutlich: So ist der Theravāda eher in den Ländern Südostasiens verbreitet, während sich der Mahāyāna erst ab dem sechsten Jahrhundert in China entwickelte. Auch innerhalb dieser Traditionen gibt es zudem zahlrei-

10 | Vgl. zu den Beats und deren Verarbeitung des Buddhismus auch unten, S. 226.

che Binnendifferenzierungen und Reformbewegungen. Zum anderen ist die Rezeption des Buddhismus eng mit der Kolonialzeit verbunden, die sowohl in den kolonialisierten als auch in den Ländern der Kolonialmächte spezifische Transformationen und Rezeptionsmodi zur Folge hatte: Einerseits wird in der Reaktion auf eine in den USA und in Europa vorzufindende »Victorian crisis of faith« (McMahan 2008: 113) die Produktion eines idealisierten östlichen Anderen[11] vorangetrieben.[12] In der Logik des orientalistischen Projekts wird der ›wahre Kern‹ des Buddhismus freigelegt, der sich zugleich als Lösungsmodell für die vermeintlich westlichen Probleme des Materialismus und des theistischen Dogmatismus erweist. Der Buddhismus fungierte so um 1900 als eine ins ›Andere‹ projizierte Heilsfigur (vgl. dazu Mitchell 2012). Wenn also, wie im vorigen Teil gesehen, Nyanaponika den Buddhismus als »Message of Help« (Nyanaponika 1992: 19) für den krisenhaften Westen präsentiert, so steht dies in der Tradition der frühen Buddhismusrezeption um 1900.

Andererseits besteht in dieser machtkritischen Deutung die Gefahr, die Figur des passiven Orients als das ›Andere‹ des aktiven Westens zu reproduzieren (vgl. dazu Mitchell 2012). Deshalb haben Autoren wie McMahan (2008) und Braun (2013) in der Tradition der religionswissenschaftlichen Thesen eines ›Protestantischen Buddhismus‹ (vgl. Gombrich / Obeyesekere 1988) und eines ›Buddhistischen Modernismus‹ (vgl. Bechert 1966: 37ff., 2013: 232ff.) betont, dass in den kolonialisierten Ländern aktive Bestrebungen zu beobachten waren, die sowohl versuchten, den Buddhismus als kulturell-nationales Erbe zu bewahren, als auch einen Buddhismus zu präsentieren, der mit den westlichen Wissenschaften und Werten zu vereinbaren, wenn nicht sogar diese zu übertrumpfen fähig war.[13] Neben der Formung des Buddhismus

---

11 | Zum »asian Other« vgl. Mitchell (2012: 313). Mit diesem Begriff ist gemeint, dass das Andere ein Außen für die Bestimmung der eigenen Identität und damit als solches ein konstitutives Außen für die Identität einer Entität ist. Das Fremde, Andere oder Äußere wird verwendet für die Stabilisierung der eigenen Identität oder entspricht, psychoanalytisch gesprochen, Projektionen. Damit stehen die *postcolonial studies*, in dessen Zusammenhang der Begriff verwendet wird, freilich in der Tradition des (Post)-Strukturalismus, da hier Identität immer als Produkt von Macht-Beziehungen gedacht wird.

12 | Daneben ging mit der Kolonialisierung auch eine Form des Orientalismus einher (vgl. McMahan 2008: 20). Der Begriff des Orientalismus wurde von Said (2009) geprägt, bezog sich dabei inhaltlich auf den arabischen Kulturraum und beschreibt dessen Erforschung durch europäische Orientalisten der Kolonialmächte, um die besetzen Kulturen kontrollieren zu können.

13 | Baumann (1993: 276, 278) betont vor allem die Adaption der Reformer an westliche Werte des Bildungsbürgertums, wie Eigenverantwortung, Individualität und eine an der Vernunft orientierte Moral (vgl. Sharf 1995: 252). Die tatsächlichen Prozesse sind dabei so komplex, dass

als Reaktion auf eine »Victorian crisis of faith«, lassen sich daher auch, so die These von McMahan (2008: 113), die Reformbewegungen in Südostasien als Reaktion auf eine »crisis of colonialism and western hegemony« deuten (vgl. dazu auch Sharf 1995: 252).

Wichtige Vertreter dieser Reformbewegungen waren Anagarika Dharmapala (1864-1933) aus Sri Lanka und Ledi Sayadaw (1846-1923) und dessen Schüler U Ba Khin (1899-1971) sowie U Narada (1868-1955) und dessen Schüler Mahasi Sayadaw (1904-1982) aus Myanmar. Als Beispiel kann der Reformer und Mönch Ledi Sayadaw angeführt werden: Ledi Sayadaw eignet sich nicht nur, da er großen Einfluss auf die restlichen südostasiatischen Länder hatte, wie Braun (2013) in seiner Studie *The Birth of Insight* herausgearbeitet hat,[14] sondern da sich von Ledi Sayadaw eine direkte Rezeptionslinie zu den von mir untersuchten Protagonisten der Achtsamkeitsströmung – Goenka, den Lehrenden des IMS und Kabat-Zinn – herstellen lässt.[15]

Nach Erik Braun (ebd.: 2) ist bis in das 19. Jahrhundert die Einsichtsmeditation ausschließlich und spärlich von Mönchen praktiziert worden.[16] Ledi Sayadaw hob in zahlreichen Schriften vor allem die Relevanz der Meditation nicht nur für Ordinierte,

---

sie hier nur sehr verkürzt dargestellt werden können. Für Sri Lanka sei auf die hervorragenden Werke von Gombrich / Obeyesekere (1988) und Bechert (2013) verwiesen. In Sri Lanka war bis zur Beherrschung durch die Kolonialmächte der Buddhismus Staatsreligion und damit lassen sich die Erneuerungsbewegungen auch als eine Reaktion auf den politischen Machtverlust verstehen.

14 | Gombrich (1997) und Bechert (2013) vertreten die These, dass nicht so sehr Myanmar, sondern Sri Lanka (und hier vor allem Anagarika Dharmapala) die entscheidende Rolle bei der Entstehung des ›Protestantischen Buddhismus‹ bzw. des ›buddhistischen Modernismus‹ zukommt.

15 | Die entsprechenden Rezeptionslinien ergeben sich in Falle Goenkas über Thetgyi und U Ba Khin; im Falle der Lehrer*innen der *Insight Meditation Society* (Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Sharon Salzberg) und damit zu Jon Kabat-Zinn wiederum über Goenka, aber auch über den nach Ledi Sayadaw in Burma lehrenden Mahasi und dessen Schüler U Pandita (vgl. dazu das abschließende Kapitel in Braun 2013: 150ff.). Allerdings bleibt Braun (ebd.) letztlich den Beweis schuldig, dass Ledi Sayadaw Mahasi Sayadaw direkt beeinflusst hat. Eine Verbindung ist aber plausibel, da Ledi Sayadaws Schriften zu populär waren, um nicht von dem wenig später geborenen Mahasi rezipiert worden zu sein.

16 | In Sri Lanka war sie sogar Mitte des 19. Jahrhunderts völlig aus den religiösen Praktiken verschwunden, so dass Anagarika Dharmapala die Meditation über das Studium eines Textes erlernte, den er 1896 dann als *The Manual of a Mystic* veröffentlichte (vgl. Bechert 2013: 244).

sondern ebenso für Laien hervor.[17] Dabei wertete er, relativ gesehen, die Bedeutung der Sittlichkeit oder Moralität (Pāli: *sīla*) und der vor allem von Laien praktizierten Almosen (Pāli, Sanskrit: *dāna*) ab. Im gleichen Zuge betonte er nicht nur das letzte Ziel der Einsichtsmeditation, die Erlösung, sondern auch die alltäglichen Vorteile dieser. Ledi Sayadaw simplifizierte die Einsichtsmeditation, indem er das klassische Stufenmodell, das eine starke Konzentration des Geistes (Sanskrit: *samādhi*) durch Beruhigungsmeditationen (Pāli: *samatha*) als Vorstufe der Einsichtsmeditation formuliert, zugunsten einer direkten Methode ersetzte, die Braun (2013: 141, auch 115, 127) als »dry insight practices« bezeichnet. Die weggefallene Konzentrationsphase bereitet den Weg für Ledi Sayadaws Konzeption, nach der unter verschiedenen Bedingungen meditiert werden kann. So sah Ledi Sayadaw auch den Besuch eines Kinofilms als potenzielle Meditationsgelegenheit an (vgl. ebd.: 137ff.).

Obwohl Ledi Sayadaw die Meditationspraktiken demokratisierte,[18] simplifizierte und bzgl. ihrer Lokalität und (teilweise) ihren Zielen veralltäglichte oder profanisierte, ist es wichtig zweierlei zu betonen: Zum einen fordert Ledi Sayadaw gleichzeitig zur Meditationsübung das intensive Text-Studium vor allem des philosophisch-psychologischen *Abhidhamma* des Pāli-Kanons.[19] Das theoretische Studium geht bei Ledi Sayadaw Hand in Hand mit der meditativen Praxis. Während ersteres sozusagen einen buddhistischen Deutungsrahmen der meditativen Erfahrungen gibt, gilt wiederum die gesammelte meditative Erfahrung als Validierungsprozess der buddhistischen Lehre. Dies hat auch wichtige Implikationen für den Begriff der Achtsamkeit (*sati*). Achtsamkeit umfasst hier nicht nur die Aufmerksamkeit auf die konkreten Erfahrungsinhalte während der Meditation, sondern gleichzeitig hat *sati* auch die Bedeutung des Erinnerns: Es erinnert die Meditierenden daran, als was im Rahmen der

---

17 | Zuvor waren bestimmte als ›niedere‹ betrachtete soziale Schichten, wie vor allem Fischer und Jäger, in Myanmar von jedweder Erlösungshoffnung ausgeschlossen.

18 | Gombrich (1997) und Bechert (2013) betonen mehrfach, dass zwar die traditionelle Kluft zwischen Laien und Klerus aufgelöst wurde, dennoch bleibt die Meditation, wie die gesamte Erneuerungsbewegung des buddhistischen Modernismus, eine religiöse Praxis der aufstrebenden, gebildeten Mittelschicht.

19 | Die Rolle des Text-Studiums spielt eine entscheidende Rolle im buddhistischen Modernismus. Das ist neben der ›innerweltlichen Aske‹ einer der Gründe, weshalb Gombrich / Obeyesekere (1988) diesen auch als ›protestantischen Buddhismus‹ bezeichnen. Erst Mitte des 19. Jahrhunderts wurden die ersten buddhistischen Bücher in Sri Lanka gedruckt. Viele davon waren in englischer Sprache verfasst und viele Teile des Pāli-Kanons kamen erst über den Umweg der *Pāli Text Society* wieder nach Sri Lanka (vgl. Gombrich 1997: 179, 185; zur innerweltlichen Askese 197).

buddhistischen Doktrin einzelne Meditationsobjekte aufzufassen sind. Braun drückt es pointiert wie folgt aus: »[I]t is a sort of double-faceted mental state: recollection of Buddhist truths combined with awareness of immediate sensate experience.« (Braun 2013: 143) Zu diesen Lehren gehören dabei auch die buddhistische Kosmologie oder die Lehre der Wiedergeburt. Erst Ledi Sayadaw nachfolgende Schüler vernachlässigten diese Lehren zunehmend (vgl. ebd.: 165ff.).

Das entscheidende Moment der Reformbewegung bleibt jedoch die Zentralisierung der buddhistischen Praxis um die durch Meditation gewonnene Erfahrung oder die religiöse Erfahrung, um einen Begriff William James' zu gebrauchen. Diesen Aspekt hat auch Sharf (1995) sowohl für die Reformbewegungen des Theravāda als auch für den japanischen Mahāyāna, das Zen, herausgearbeitet. Das Beispiel Ledi Sayadaw zeigt, dass weder im ›Westen‹ noch im ›Osten‹ einfache Rezeptions- oder Adaptionsprozesse stattgefunden haben. Vielmehr zeigen sich hybride Formen, die sich aus der Tradition speisen und zugleich in der Auseinandersetzung und Konfrontation mit den durch die Kolonialmächte verbreiteten Religionen, Philosophien und Naturwissenschaften entstanden sind, die zugleich (kulturelle und machtpolitische) Bedrohungen darstellten (vgl. McMahan 2008: 20).

11.2 Fluchtlinien des buddhistischen Modernismus

Der buddhistische Modernismus lässt sich entlang mehrerer Prozesse systematisieren: einer Gleichzeitigkeit von Universalisierung und Verinnerlichung und eine Tendenz der Rationalisierung und Romantisierung. Die Prozesse werden im Folgenden kurz ausgeführt, da sich so erst verstehen lässt, inwiefern die Achtsamkeitsströmung an diesen Fluchtpunkten des buddhistischen Modernismus partizipiert.

Verinnerlichung und Universalisierung

Im buddhistischen Modernismus sind zunächst zwei Prozesse zentral: Zum einen entsteht zunehmend eine Form des Buddhismus, in der das ethische Fundament des Lebens (und der Überwindung der Wiedergeburt), wie bei Ledi Sayadaw, in der subjektiven, ›inneren‹ Erfahrung und in den Meditationspraktiken gesehen wird. Zum anderen wird versucht, den Buddhismus als eine im Kern universalistische Lehre zu bestimmen, was sich etwa in der Rezeption des Buddhismus als Teil einer *philosophia*

perennis[20] ausdrückt. Die Verbindung beider ergibt sich daraus, dass das Universelle gerade als ein nur im Inneren des Selbst zu Erkennendes konzeptualisiert wird.

Die Verinnerlichung des Buddhismus lässt sich mit McMahan (2008), der dieses Phänomen vor dem Hintergrund der Modernedeutung Charles Taylors analysiert, entlang zweier Prozesse auffächern: (1) eine Detraditionalisierung, die mit einer zunehmenden Privatisierung und Individualisierung einhergeht, und (2) eine Demythologisierung, die sich vor allem als Psychologisierung und Rationalisierung manifestiert.

(1) Die Detraditionalisierung bezeichnet die Transformation einer institutionalisierten Religion hin zu einer privatisierten Religion. Diese Verschiebung kann als Prozess der Verinnerlichung aufgefasst werden, denn sie besteht im Kern in der Internalisierung von Autorität, wie Woodhead / Heelas (2005) in Anschluss an Robert Bellah formulieren: »The change is from an authoritative realm which exists over and above the individual or whatever the individual might aspire to, to the authority of the first hand spiritually-informed experience of the self.« (Ebd.: 342) In diesem Zusammenhang wird im buddhistischen Modernismus auf den Pāli-Ausdruck *ehi-passika* verwiesen, den etwa Rahula (1982: 32) als »zu kommen und zu sehen« übersetzt und im Gegensatz zu einem »zu kommen und zu glauben« als Kern des Buddhismus bezeichnet (vgl. auch McMahan 2008: 50f.).[21] Die Detraditionalisierung geht zudem mit einer Tendenz zu einem Eklektizismus oder Synkretismus einher. McMahan beschreibt diesen Eklektizismus wie folgt:

»What marks such contemporay spiritually eclectic Buddhist sympathizers as embodying detrationalized Buddhism is the fact that they quite consciously feel free as individuals to adopt or reject whatever bits and pieces they choose from Buddhism, as well as mixing and matching them with fragments of other traditions, thus creating their own personal religious bricolage.« (Ebd.: 44)

Fluchtpunkte der Detraditionalisierung sind also zum einen die Zentrierung des buddhistischen Modernismus auf die innere Erfahrung des Selbst (die als Privatisierung verstanden werden kann) und zum anderen die Vermischung verschiedener Traditio-

---

20 | Vgl. zu dem Begriff, der aus der Scholastik stammt und auch bei Leibniz Verwendung findet Schneider (1989).

21 | Wie aber bereits aber anhand des Beispiel von Ledi Sayadaw deutlich wurde, heißt das nicht, dass deshalb direkt auf die buddhistische Kosmologie verzichtet würde, sondern dass gerade in der inneren Erfahrung die buddhistische Wahrheit validiert werden soll. Das ›zu kommen und zu sehen‹ stammt aus dem *Kalama Sutta* und wird von Rahula (1982: 21) als »in der Geschichte der Religionen einzigartige[r] Rat« bezeichnet.

nen als Deutungsangebote der inneren Erfahrung. Dadurch wird das Selbst als ein – im Sinne des Begriffs Georg Simmels – individualisiertes modelliert (vgl. dazu McMahan 2008: 44).

(2) Neben der Detraditionalisierung wird die Verinnerlichung des buddhistischen Modernismus durch eine Demythologisierung vorangetrieben. In den südostasiatischen Reformbewegungen wird die buddhistische Kosmologie noch angenommen, nicht nur, wie bereits erwähnt, bei Ledi Sayadaw etwa in Form der Lehre von der Wiedergeburt, sondern auch bei dem myanmarischen Reformer Mahasi Sayadaw. Dieser kontextualisiert nämlich die *vipassanā*-Meditation in der Doktrin der sechs »Reiche der Wiedergeburt« (Pāli, Sanskrit: *gati*).[22] Einer der bekanntesten Texte von Mahasi Sayadaw, *Satipatthana Vipassana*, basiert gänzlich auf dieser Lehre. Gleich zu Beginn etwa steht, um eine heroische Form der Sittlichkeit und letztlich die Notwendigkeit der Meditation und der Kultivierung von Achtsamkeit zu begründen, Folgendes:

»Anyone who is well-disciplined in moral conduct will be reborn in a happy realm of existence as a human being or a *deva* (god). However, this ordinary form of mundane morality (*lokiya-sila*) will not be a safeguard against relapse into the lower states of miserable existence, such as hell, the animal realm, or the realm of *petas* (ghosts).« (Mahasi Sayadaw 2010: Herv. im Original)

Nach McMahan wird diese Lehre über die Beschaffenheit des Kosmos zunehmend symbolisch gedeutet. So verweist er etwa auf den in den USA einflussreichen Buddhisten Chöpyam Trungpa, Gründer des Shambhala-Meditation und unter anderem Lehrer von Allen Ginsberg, der diese Reiche der Existenz als »predominatly emotional attitudes« (zitiert in McMahan 2008: 45) bezeichnet. Die Demythologisierung des buddhistischen Modernismus beschreibt McMahan dabei wie folgt: »Demythologization [...] internalizes what in traditional accounts are ontological realities, and in some cases, [...] also externalizes them into concrete, visible realities.« (Ebd.: 47) Damit geht die Demythologisierung nicht gänzlich in der Verinnerlichung auf, stellt aber ein entscheidendes Moment dieser dar.

Die Demythologisierung basiert dabei häufig auf der Übersetzung kosmologischer Begriffe in eine psychologische Sprache (vgl. ebd.: 52ff.).[23] Auch diese These der Psychologisierung vormals mythologischer Inhalte ist in der Religions-

---

22 | Im tibetischen Buddhismus wird diese Doktrin auch als »Rad des Lebens« (Sanksrit: *bhavacakra*) verbildlicht (vgl. Keown 2005: 30).

23 | Die Psychologisierung, zwar von McMahan (2008: 52) als eigenständiger Prozess beschrieben, lässt sich damit als positive Bestimmung der Demythologisierung auffassen. Das gilt

wissenschaft mehrfach beschrieben worden. Im Kontext ihrer Untersuchung zum Christentum sprechen Berger / Luckmann (1966: 82) in diesem Zusammenhang von einer »contemporary liaison between religion and psychologism« als Folge von Säkularisierung- und Pluralisierungsprozessen.[24] An anderer Stelle heißt es bei Peter Berger prägnant: »Cosmology becomes psychology.« (Berger 1969: 166) Die Psychologisierung sieht Berger dabei im Kontext seiner Theorie der Religionen unter modernen Bedingungen als »process of subjectivization« (vgl. Berger 1969: 168; vgl. zur Anwendung dieser These auf den Buddhismus Roloff / Weiße / Zimmermann 2011: 17f.).

Der Einfluss der Psychologie auf die Entwicklung des Buddhismus ist nicht zu unterschätzen:[25] »In fact, the interface of Buddhism and westerm psychology has been one of the most prevalent frameworks of interpretation by westeners and a powerful constituent of later Buddhist modernism.« (McMahan 2008: 52) Bis Mitte des 20. Jahrhunderts ist vor allem bei Psychoanalytikern wie Erich Fromm und C. G. Jung ein reges Interesse zu beobachten, Buddhismus und Psychoanalyse zu verbinden oder aufeinander zu beziehen (vgl. McMahan 2008: 52ff.; auch Keown 2014: 181). Von herausragender Bedeutung ist dabei – McMahan (2008: 56) spricht gar von einer Zeitenwende (»sea change«) –, dass ab den 1960er-Jahren, also parallel zu dem oben bereits benannten Umschwung weg von einer intellektuellen Rezeption hin zu der Betonung buddhistischer Meditation, buddhistische Meditationspraktiken innerhalb des therapeutischen und klinischen Kontextes angewendet werden. Hier trifft sich der buddhistische Modernismus mit dem wohl wirkmächtigsten Phänomen der Achtsamkeitsströmung, personifizierbar in der Gestalt Jon Kabat-Zinns. Wie umfänglich dieser Psychologisierungsprozess etwa durch Kabat-Zinn vorangetrieben wird, wird weiter unten auszuführen sein.

---

freilich auch bezüglich der Meditationspraktiken, wenn diese etwa im psychologisch-medizinischen Kontext ausgeübt werden.

24 | Mit Säkularisierung meinen die Autoren – analog zu dem hier verwendeten Begriff – nicht die Abnahme von Religion, sondern einen Differenzierungsprozess, in dem eine Religion die Deutungshoheit über andere Wertsphären verliert. Unter Pluralisierung verstehen Berger / Luckmann (1966: 82) den Wettbewerb von Deutungsangeboten im Alltagsleben.

25 | Diese Einschätzung wird von vielen Autoren geteilt, etwa auch von Wilson (2014: 31), Brück / Lai (1997: 36), Baumann (1993: 87) und Schmidt-Glintzer (2008: 115). Auch von buddhistischer Seite wird dies durchaus reflektiert. So wird Chögyam Trungpa, Vorreiter der Verbreitung des tibetischen Buddhismus und des ›Shambhala Training‹, von Daniel Goleman, Vorreiters der psychologischen Beforschung der Meditation, wie folgt zitiert: »Der Buddhismus wird als eine Variante der Psychologie in den Westen gelangen.« (zitiert in Goleman 1990: 24)

Neben den bisher beschriebenen Verinnerlichungsprozessen ist aber ein weiteres Moment in der Transformation des Buddhismus zu beobachten: die Universalisierung. Diese trat bereits in dem benannten Eklektizismus als ein Charakteristikum der Detraditionalisierung hervor. In ihrer Überblicksarbeit zu Religionen im Kontext der Moderne benennen Woodhead / Heelas (2005: 386) diesen Prozess der Universalisierung als die Überzeugung, wonach alle Religionen im Kern identisch seien.[26] An zwei Rezeptionssträngen sei exemplifiziert, wie diese Universalisierung in der Konstruktion des buddhistischen Modernismus verlief.

Prominent ist der Versuch der Universalisierung in den Ansätzen einer *philosophia perennis* zu beobachten. Sie ist etwa bei Aldous Huxley zu finden, der eine universelle Wahrheit als Kern aller Religion propagierte, die allerdings nur – analog zu den experimentellen Naturwissenschaften aber mit einer invertierten Richtung – durch eine methodische und geschulte innere, unmittelbare Erfahrung erkennbar sei.[27] Als für den buddhistischen Modernismus einflussreichste Strömung um 1900 kann die bereits genannte ›Theosophische Gesellschaft‹ gelten, die sich genau diesem Projekt – der ›inneren Wissenschaftlichkeit‹ entspringenden universellen Wahrheit aller Religionen – verschrieben hatte und dabei vor allem am Buddhismus interessiert war. 1880 fuhren die Gründer*innen Helena Petrovna Blavatsky und Henry Steel Olcott erstmalig nach Sri Lanka, bekannten sich formal durch die ›drei Zufluchten‹ zum Buddhismus, akzeptierten die sittlichen ›fünf Grundsätze‹ und gründeten die *Buddhist Theosophical Society* (BTS). Das im Jahr 1881 von Olcott veröffentliche Buch *Buddhist Catechism* war vor allem in Großbritannien sehr einflussreich, und stellt nach Gombrich sogar »den Anfang der buddhistischen Weltbewegung dar« (Gom-

26 | Obwohl es sich bei diesem Prozess um einen gewichtigen Transformationsprozess der Religionen unter den Bedingungen der Moderne handele, werde dieser, so Woodhead / Heelas (vgl. 2005: 297), im Vergleich zu Themen der Säkularisierung oder Detraditionalisierung in der Religionswissenschaft häufig übergangen.

27 | Sein Buch *Die ewige Philosophie* – eine kommentierte Anthologie von Zitaten aus zahlreichen Werken verschiedener Religionen und Philosophien – beginnt Huxley wie folgt: »*Philosophia perennis* – der Ausdruck wurde durch Leibniz geprägt, aber die Sache – die Metaphysik, die hinter der Welt der Dinge, des Lebens und des menschlichen Geistes eine göttliche Wirklichkeit erkennt, die Psychologie, die in der Seele etwas findet, das dieser göttlichen Wirklichkeit ähnlich oder mit ihr sogar identisch ist, die Ethik, die das Endziel des Menschen in der Erkenntnis des immanenten und transzendenten Urgrundes jedes Seins erblickt – die Sache gibt es seit undenklicher Zeit, und sie ist universal.« (Huxley 1987: 5) Die geforderte Erkenntnis dieser in »unmittelbare[r] Erfahrung« (ebd.: 7) sei aber nur geschulten und besonderen Menschen – Heiligen, Propheten oder Weisen, wie er sie nennt – möglich (vgl. ebd.: 8).

brich 1997: 190). Olcott versucht in dem Buch, allgemein verbindliche Grundsätze des Buddhismus für alle Buddhisten zu formulieren, wobei diese, wie Gombrich anmerkt, vor allem eher theosophisches als buddhistisches Denken widerspiegeln (vgl. zur Geschichte der Theosophie in Sri Lanka Gombrich 1997: 189ff.; zur Rezeption in Deutschland Zotz 2000: 133ff.). Zwar war vor allem Alcott dem Buddhismus zugewandt, dennoch bestand das eigentliche theosophische Bestreben darin, eine immerwährende Wahrheit *aller* Religionen zu finden. Dabei galt der Buddhismus als die beste Annäherung an eine solche (vgl. McMahan 2008: 98).

Neben diesen esoterischen oder okkulten Versuchen einer *philosophia perennis*, gab es auch den Versuch, den Buddhismus als eine im Kern gültige Lehre zu rezipieren und ihn mit dem rationalen Wissenschaftsverständnis um 1900 zu versöhnen. Als Problem dieser Versöhnungsversuche stellte sich jedoch heraus, dass im empirisch gegebenen Buddhismus Rituale, Buddhaverehrungen usw. nicht zu leugnen waren. Deshalb wurde vor allem der Pāli-Kanons rezipiert und darin vor allem die psychologisch-philosophischen Abhandlungen, wie dem *Abhidhamma*, betont. Diese Strategie wird von McMahan als »core-versus-accretions model« bezeichnet:

»Interpreters both Asian and western have often portrayed these elements as the original ›core‹ or ›essence‹ of Buddhism, compromised by later acrretions and distortions. [... It] is the view that the Buddha himself taught a rationalistic, empirically based, psychological, and ethical doctrine that was free of ›superstition‹, largely compatible with modern science, and was preserved in the Pāli *suttas*[.]« (Ebd.: 65)

Die universalisierenden Interpretationen des Buddhismus basieren daher grundlegend auf der Dichotomie zwischen der Universalisierung vermeintlicher Kern-Aspekte und der Abwertung vermeintlich äußerlicher, kultureller Artefakte. Auch Baumann (1993: 368) sieht in dieser Strategie, die er im Anschluss an den Theologen Ernst Troeltsch als »Ansatz der Wesensbestimmung« bezeichnet,[28] die zentrale Ermöglichungsbedingung für die Popularisierung des Buddhismus in Deutschland.[29]

---

28 | Bzgl. des Versuchs christlicher Theologen, das Wesen des Christentums zu bestimmen, mahnte Ernst Troeltsch: »Wesensbestimmung ist Wesensgestaltung.« (Troeltsch 1913: 431)

29 | Das immer noch verbreitete Bild des Buddhismus als Philosophie, atheistische Religion oder als eine Lehre, die im Kern um Meditation kreise, kritisieren neben anderen Freiberger / Kleine (2011: 461ff.) als »beliebte Vorurteile und populäre Irrtümer über den Buddhismus«. Sie verweisen in ihrer Argumentation auf die zahlreichen religiösen Rituale und Praktiken der Askese (vgl. ebd.: 233). Freilich ist diese Kritik vor allem als eine Kritik an der Übergeneralisierung des buddhistischen Modernismus zu verstehen. Denn, wie Gombrich, McMahan usw. hervorhe-

Es ist dieser geschichtliche Hintergrund, vor dem sich dann auch die Achtsamkeitsströmung popularisieren konnte. Bevor jedoch auf das Verhältnis dieser auf ihre buddhistischen Quellen eingegangen wird, müssen noch zwei spezifische Modelle des buddhistischen Modernismus angeführt werden, die mit den eingangs erwähnten Selbst-Welt-Modellen der Entzauberung und der Wiederverzauberung korrelieren. Auch hier kann auf die Arbeit des Religionswissenschaftlers McMahan (2008) zurückgegriffen werden, der im Anschluss an Charles Taylor den buddhistischen Modernismus zu systematisieren versucht und ihn dabei im Spannungsfeld zwischen Naturalismus, romantischen Expressivismus und Theismus verortet.

Zwischen Rationalisierung und Romantisierung

Für die Popularisierung des Buddhismus als eine Form rationaler Religion ist das ausgehende 19. Jahrhundert entscheidend.[30] Exemplarisch lässt sich dies anhand des singhalesischen Gelehrten Anagarika Dharmapala und dem aus Deutschland in die USA emigrierten Religionsphilosophen Paul Carus verdeutlichen, die beide 1893 am ›Weltparlament der Religionen‹ in Chicago teilnahmen.[31]

Dharmapala präsentierte in seinem Vortrag auf dem Weltparlament einen Buddhismus, der einen Schöpfergott ablehnt. Stattdessen sei der Buddhismus nicht nur mit einem mechanistisch-kausalistischen Weltbild, sondern gar mit der Evolutionstheorie Darwins vereinbar. So dienen ihm etwa die Lehre vom ›Entstehen in Abhängigkeit‹ (Sanskrit: *pratītya-samutpāda*; Pāli: *paṭicca-samuppāda*) und die Lehre des Karma als Prototypen eines mechanistischen Weltbilds. In Dharmapalas Deutung werden damit die damals aktuellen Errungenschaften der westlichen (Natur-)Wissenschaften relativiert, indem diese als bereits vom historischen Budhha Jahrtausende zuvor erkannt dargestellt werden. Diese Strategie bezeichnet McMahan (ebd.: 96) als »reverse orientalism«, da bei Dharmapala nicht etwa ›der Westen‹ etwas ›dem Orient‹ voraus habe, sondern ›der Westen‹ letzterem erst seit der Aufklärung, samt demokratischer und individualistischer Werte, nachgefolgt sei (vgl. ebd.: 97).

---

ben, ist es in der Geschichte des Buddhismus immer zu Transformationen und Verschränkungen mit anderen Kulturkreisen gekommen, in Folge dessen sich neue, hybride Formen gebildet haben.

30 | Diese rationalistische Interpretation des Buddhismus hat freilich Vorläufer. Michaels (2011) versteht etwa das 1844 von Eugen Burnouf veröffentlichte *L'Introduction al'histoire du bouddhisme indien* als »maßgeblich zur Darstellung des Buddhismus als bereinigter, rationaler Religion« (ebd.: 108) beitragend.

31 | Zum Folgenden vgl. McMahan (2008: 91ff.)

Auch der Religionsphilosoph Paul Carus kann als einer der einflussreichsten Vertreter eines wissenschaftlichen Buddhismus aufgefasst werden. Vor allem in seinem Buch *The Gospel of Buddha* (1894) versucht Carus, sein positivistisches Wissenschaftsverständnis auf den Buddhismus zu übertragen. Im Buddhismus sieht Carus den wichtigsten Meilenstein für die Entstehung einer universal gültigen, letztlich mit der Wissenschaft konvergierenden Religion. Für Carus kann nur das an jeder Religion als wahr gelten, das wissenschaftlich zu belegen ist. Dabei ging er selektiv vor oder las entsprechende Textstellen im Modus der Demythologisierung symbolisch (vgl. McMahan 2008: 105). Der Weg hin zu einer allgemeingültigen Religion und Wissenschaft verläuft laut Carus analog zu der Entwicklung der Arten, wie sie in Darwins Evolutionstheorie beschrieben wurde. Carus vertritt also einen positivistischen Fortschrittsglauben: »The scientism of this time not only claimed for science the capacity to establish certainties about all questions that could reasonably be asked but also the ability to advance the material, ethical, and for some, spiritual progress of humankind.« (Ebd.: 108) Carus Projekt sollte in der »Religion of Science« kulminieren, so auch der Buchtitel eines seiner Bücher (vgl. Carus 1993). Der Buddhismus stellte für ihn entsprechend einen paradigmatischen Wegweiser auf dem Weg zur Vollendung seines Programms dar. Das Postulat einer rationalen Religion ist – bei Carus lässt sich das auch autobiografisch nachverfolgen – dabei vor dem Hintergrund der Abwertung einer vermeintlich irrationalen Religion, dem Christentum, zu verstehen (vgl. Brück / Lai 1997: 27).

Der Versuch, den Buddhismus mit wissenschaftlichen Paradigmen zu versöhnen, lässt sich nicht nur um 1900, sondern auch gegenwärtig beobachten. Als eines der wohl prominentesten Beispiele für den Austausch zwischen Buddhismus und Wissenschaften kann der 14. Dalai Lama Tenzin Gyatso angeführt, der 1991 das *Mind and Life Institute* gründete, das regelmäßig Konferenzen für den Austausch von Buddhismus und Wissenschaft veranstaltet (vgl. dazu Samuel 2014).[32] Auch der amerikanische Bestsellerautor Robert Wright (2017) hat jüngst in seinem Buch *Why Buddhism*

32 | Aus diesem Austausch entstand etwa der Dialog des Dalai Lamas mit dem bekannten Emotionsforscher Paul Ekman (vgl. Dalai Lama / Ekman 2011). Der Dalai Lama ist ein Verfechter eines Buddhismus als rationaler Religion und verkündet sogar, dass sich buddhistische Lehren an den Erkenntnissen der Wissenschaft messen lassen müssen bzw. die buddhistische Lehre unter Umständen zu modifizieren sei. Vgl. dazu folgendes Zitat des Dalai Lama: »Im Buddhismus und Jainismus liegt das Gewicht nicht so sehr auf Glauben, sondern eher auf logischen Begründungen und Rationalität.« (zitiert in Roloff / Weiße / Zimmermann 2011: 8) Nichtsdestotrotz hält auch er an traditionellen Lehren wie der des Karma fest (vgl. McMahan 2008: 115f.).

is True den Versuch unternommen, den Buddhismus als wissenschaftlich fundiert zu präsentieren.[33]

Neben dem Versuch, den Buddhismus als rationale Religion zu modellieren, lassen sich innerhalb des buddhistischen Modernismus auch Modellierungen beobachten, in denen eine skeptische Haltung gegenüber einer rationalistischen Interpretation eingenommen wird.[34] McMahan analysiert anhand ausgewählter Autor*innen verschiedene Begriffe, die er als konstitutiv für das Romantische versteht. Dazu gehört zum einen die Dichotomie zwischen ›dem Westen‹ und ›dem Osten‹,[35] wie sie vor allem bei Johann Gottfried Herder und Friedrich Schlegel zu beobachten seien (vgl. McMahan 2008: 77).[36] Diese Dichotomie tritt, wie weiter unten ausgeführt wird, un-

---

33 | Wright bezieht vor allem frühbuddhistische Lehren auf die Evolutionstheorie und insbesondere auf die Evolutionspsychologie. Dies geschieht, wie Wright (2017: xi) selber angibt, durch eine selektive Auswahl der Quellentexte, die für ihn die zentralen Lehren des Buddhismus enthalten, wie etwa die erste der ›Vier Edlen Wahrheiten‹, in der die Doktrinen der Leidhaftigkeit (Pāli: *dukkha*) oder des Nicht-Selbst (Pāli: *anattā*) enthalten sind. Er fasst seinen Versuch selbst wie folgt zusammen: »[I]f you want the shortest version of my answer to the question of why Buddhism is true, it's this: Because we are animals created by natural selection. Natural selection built into our brains the tendencies that early Buddhist thinkers did a pretty amazing job of sizing up, given the meager scientific resources at their disposal.« (Ebd.: 275) Hier zeigt sich der radikale Versuch, einen mit wissenschaftlichen Paradigmen übereinstimmenden Buddhismus zu modellieren: Eine selektive Auswahl vermeintlicher Kerninhalte des Buddhismus wird als universell gültige Wahrheit durch ihre Korrespondenz mit wissenschaftlichen Theorien postuliert, wodurch, analog zu Anagarika Dharmapala, gleichzeitig unter der Hand der Buddhismus als bereits seit 2500 Jahren existierende und gültige Theorie des menschlichen Daseins erscheint.

34 | Vgl. zum Aufspüren der romantischen Quelle im westlichen Buddhismus neben McMahan (2008) auch Lussier (2011). Dieser fokussiert sich vor allem auf die englische Romantik und die Rezeption des tibetischen Buddhismus (vgl. ebd.: 5). Payne (2012) sieht vor allem die Aufwertung des »power of mind« in der Romantik – gefolgt von der Theosophie und der New-Thought-Bewegung – als grundlegende Voraussetzung nicht nur für die Entstehung der Psychotherapie, sondern auch des modernen Buddhismus.

35 | Morikawa (2013: 63ff.) spricht im Zusammenhang seiner Studie zur Japanizität um 1900 von einem Okzidentalismus, dessen basale Dichotomie zwischen ›Ost‹ und ›West‹ er auf die Rezeption der Romantik zurückführt.

36 | Dazu ist auch auf die 1808 erschienene Schrift Friedrich Schlegels *Über die Sprache und die Weisheit der Indier*, die als Gründungsdokument der Indologie verstanden wird, zu verweisen (vgl. Schlegel 1977). Schlegel schreibt an anderer Stelle davon, dass das Romantische im Orient zu suchen sei: »Wären uns nur die Schätze des Orients so zugänglich wie die des Al-

terschiedlich explizit bei zahlreichen Autor*innen des buddhistischen Modernismus und der Achtsamkeitsströmung auf. Die romantische Suche nach »Sinnressourcen« erstreckte sich nicht nur räumlich ins Andere (den fernen Osten), sondern auch zeitlich in die Vergangenheit (vgl. Reckwitz 2006: 210). Gerade unter diesem Blickpunkt tritt die eingangs formulierte Beobachtung, wonach in der Achtsamkeitsströmung immer wieder auf den historischen Buddha rekurriert wird, als ein Modus dieser Suche nach dem universell Gültigen hervor.

Daneben analysiert McMahan das Romantische anhand der organizistischen Naturvorstellung, dem kritischen Verhältnis gegenüber der vermeintlich nihilistischen und materialistischen Gesellschaft sowie anhand eines gespaltenen Selbst. Letzteres basiert dabei auf der Spaltung des Selbst in ein ›oberflächliches Ego‹ und ein ›tieferes‹, ›wahres Selbst‹, das sowohl als authentische Quelle ethischer Fragen als auch als Ursprung künstlerischer Akte und einer kreativen Weltbeziehung gedacht wird:

»All of these themes derived from the Romantic-Transcendentalist line of thought have worked their way into Buddhist modernism or provided interpretive frameworks that have shaped its development. They include a conception of nature as being a living, organic system, as well as being discernible as a ›voice within‹ – a source of morality, creativity, spontaneity, and art.« (McMahan 2008: 81f.)

Besonders die Naturphilosophie Schellings und den Intuitionsbegriff Emersons versteht McMahan als Versuch, den cartesischen und kantischen Bruch zwischen Subjekt und Objekt zu überwinden (vgl. ebd.: 78). Im buddhistischen Modernismus sieht er die Fortschreibung des Romantischen vor allem bei D. T. Suzuki, einem der Protagonisten der Verbreitung des Zen in den USA Anfang des 20. Jahrhunderts. Suzukis Konzeption des Unbewussten als Quelle der Kreativität identifiziert McMahan dabei als romantisierten Buddhismus (vgl. ebd.: 125 bzw. 131). Darüber hinaus verweist er auf das zentrale Motiv der Interdependenz bei Nhat Hanh und auf die öko-buddhistische Interpretation des Beatniks Gary Snyders (vgl. ebd.: 161f.).

Die Romantisierung des Buddhismus ist nicht ohne Kritik geblieben. So beklagt Ṭhānissaro, Mönch in der Tradition des Theravāda, einen »Buddhist Romanticism«

---

tertums! Welche neue Quelle von Poesie könnte uns aus Indien fließen, wenn einige deutsche Künstler mit der Universalität und Tiefe des Sinns, mit dem Genie der Übersetzung, das ihnen eigen ist, die Gelegenheit besäßen, welche eine Nation, die immer stumpfer und brutaler wird, wenig zu brauchen versteht. *Im Orient müssen wir das höchste Romantische suchen*[.]« (Schlegel 1967: 319f., Herv. J.S.)

(vgl. Thanissaro Bhikkhu 2015).[37] Der romantische Buddhismus führe aus mehreren Gründen zu einer Verfälschung der aus seiner Perspektive wahren Lehre des Theravāda. Zunächst problematisiert Ṭhānissaro eine erkenntnistheoretische Position, die nicht über die subjektive Erfahrung hinaus gelangen könne (und damit nicht zu den objektiven ›Vier Edlen Wahrheiten‹ vordringen könne). Dann sieht er die Ätiologie des Leidens gerade nicht in der Dualität von Körper und Geist oder Mensch und Natur begründet, sondern das Leiden sei vielmehr durch das Anhaften an die Unbeständigkeit bestimmt. Schließlich werde damit das zentrale Versprechen des Buddhismus, das radikale Erwachen, unmöglich und so zugunsten einer Unerreichbarkeitsrhetorik des Ganzwerdens geopfert (vgl. Thanissaro Bhikkhu 2012).[38]

Diese Kritik speist sich aber bereits aus einem spezifischen Verständnis des Theravāda, der Teil der anderen Seite des buddhistischen Modernismus ist. Bevor auch in der Achtsamkeitsströmung diese beiden Modelle – die romantisierende Wiederverzauberung und die naturalistische Entzauberung – in der Achtsamkeitsströmung nachgegangen werden soll, was eine Präzisierung der Frage, was eigentlich unter Romantik und Rationalisierung zu verstehen ist, einschließt, muss nun abschließend die Achtsamkeitsströmung im Kontext des buddhistischen Modernismus verortet werden.

11.3 Buddhistisch, aber…: Die Achtsamkeitsströmung und ihre buddhistischen Quellen

Die Achtsamkeitsströmung nimmt, so kann nun historisch informiert gesagt werden, ihren Anfang in dem Übergang von einer intellektualistischen hin zu einer die Me-

37 | Bündiger, aber noch undifferenzierter benennt er seine These in dem Aufsatz »The Roots of Buddhist Romanticism«, der auf der Plattform *Access to Insight* – einer der zentralen Online-Plattformen für die Literatur des und über den Theravāda-Buddhismus – veröffentlicht wurde (vgl. Thanissaro Bhikkhu 2012).

38 | Zwar meint Ṭhānissaro, hier nicht nur für den Theravāda zu sprechen, aber einige seiner Aspekte sind auch auf Konflikte innerhalb der Buddhismus-Traditionen zurückzuführen, etwa in der Kritik der Dualität des Mahāyāna. Die Befreiuung durch Meditation und durch religiöse Erfahrung hingegen problematisiert Ṭhānissaro nicht, obwohl diese Rhetorik von McMahan (2008: 78f., 236) wiederum auf die Religionsphilosophie des romantischen Theologen Friedrich Schleiermacher zurückführt wird. Auch Freiberger / Kleine (2011: 465) sehen diese Formung des Buddhismus als im Kern um religiöse Erfahrung drehende Religion als von Schleiermacher, William James und Rudolf Otto beeinflussten modernen Auslegung.

ditation betonenden Auffassung des Buddhismus, die mit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts einsetzt. Damit baut sie auf die komplexe Rezeptions- und Formungsgeschichte des Buddhismus im ›Westen‹, wie auch auf die Reformbewegungen des südostasiatischen Theravāda und des japanischen Zen auf (vgl. zur Reform des Zen Sharf 1995).

Die Achtsamkeitsströmung schreibt dabei die Fluchtlinien der Verinnerlichung und Universalisierung fort.[39] Die Wendung hin zur Meditation und zur meditativen Erfahrung im buddhistischen Modernismus wird in der Achtsamkeitsströmung durch ihr Primat des meditativen Einübens von Achtsamkeit fortgeschrieben. Mehr noch: Indem die meditative Übung *identifiziert* wird mit der buddhistischen Praxis, radikalisiert sie die im buddhistischen Modernismus vorangetriebene *Aufwertung* der Meditation. Die in der Meditation gewonnenen ›inneren‹ Erfahrungen werden in der Achtsamkeitsströmung zum Dreh- und Angelpunkt erklärt, wodurch eine Privatisierung im oben definierten Sinne weitergeführt wird. Vor allem geschieht die Verinnerlichung jedoch durch eine psychologisierende Demythologisierung. Das wird nicht nur darin deutlich, dass in der Achtsamkeitsströmung weitestgehend auf kosmologische Lehren, wie sie noch bei den südostasiatischen Reformern zentral war, verzichtet wird;[40] insbesondere wird das daran deutlich, dass die Meditationspraktiken zunehmend um den Begriff der Achtsamkeit zentriert werden: Nyanaponika nennt Achtsamkeit »the heart of Buddhist meditation« (Nyanaponika 1992: 7) und bestimmt diese vorrangig als eine spezifische Aufmerksamkeitsform. Zugleich wurde im vorigen Teil II deutlich, dass die kritisierten und affirmierten Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeitsströmung universell verstanden werden. Das zeigt sich auch im Kontext der Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie: Indem sich die akademische Psychologie und Medizin analog zu den Naturwissenschaften als Wissenschaft *des* Menschen verstehen, wird dabei ein universalistischer Anspruch vertreten. Dieser Universalismus tritt etwa bei Kabat-Zinn in dem Vorwort zum Manual der *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) deutlich hervor: »Mindfulness lies at the core of Buddhist

39 | Auf die zwei weiten Fluchtlinien – die Rationalisierung und Romantisierung – werde ich in den zwei folgenden Kapiteln 12 und 13 separat eingehen, wenn nach der Aktualisierung des Selbst-Welt-Modells der Entzauberung und der Wiederverzauberung innerhalb der Achtsamkeitsströmung gefragt wird.

40 | So erwähnt etwa Joseph Goldstein Lehren der buddhistischen Kosmologie, bestimmt diese dann jedoch ganz im Modus des »core-versus-accretions model« als sekundär oder residual: »You may or may not choose to believe this aspect of Buddhist cosmology. Our freedom does not depend on external things.« (Goldstein 2003: 30)

meditative practices, yet its essence is universal.« (Kabat-Zinn 2002: viii; ähnlich dazu auch Kabat-Zinn 2013a: lxii)

Diese grundlegende Einordnung der Achtsamkeitsströmung im Kontext des buddhistischen Modernismus, dessen Transformationsprozesse sie aufnimmt, fortführt und – wie in der Identifizierung des Buddhismus mit Meditation – radikalisiert, darf jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass sich die Heterogenität der Achtsamkeitsströmung auch auf die Verarbeitung ihrer buddhistischen Quellen bezieht. Die Rezeption und Verarbeitung ›des‹ Buddhismus variiert mit den in Teil II herausgearbeiteten Achtsamkeitsmodellen:

Zunächst werden in der Achtsamkeit I die Meditationspraktiken explizit in der buddhistischen Lehre verortet. Gleichzeitig wird aber analog zu der rationalistischen Modellierung des Buddhismus bei Rahula betont, dass die buddhistische Lehre nicht dogmatisch, sondern ein Weg sei, den jede*r Einzelne durch meditative Übung ›empirisch‹ verifizieren könne. Bei Gunaratana wird dieses Moment klar benannt:[41]

»Buddhism is 2,500 years old, and any thought system of that vintage has time to develop layers and layers of doctrine and rituals. Nevertheless, the fundamental attitude of Buddhism is intensely empirical and anti-authoritarian. Gotama the Buddha was a highly unorthodox individual and real anti-traditionalist. He did not offer his teaching as a set of dogma, but rather as a set of propositions for each individual to investigate for himself. His invitation to on and all was ›Come and see‹. One of the things he said to his followers was, ›Place no head above your own‹. By this he meant, don't accept somebody else's word. See for yourself.« (Gunaratana 1993: 38)

Der Buddhismus wird als Quelle akzeptiert, aber zugleich als eine Lehre verstanden, die sich bereits kritisch gegenüber Lehren verhält und der direkten Erfahrung durch Meditation Vorrang gibt. Nun muss jedoch angemerkt werden, dass die Achtsamkeit I trotzdem ein Weltbild voraussetzt, das explizit der buddhistischen Lehre entstammt. Das wird daran deutlich, dass die Achtsamkeit I noch als *vipassanā*- oder Einsichtspraktiken konzeptualisiert wird. Einsicht bezieht sich dabei auf die buddhistisch informierte Erkenntnis von der ›Natur der Dinge‹, die durch Leidhaftigkeit, Unbeständigkeit und Nicht-Selbst ausgezeichnet wird. Darüber hinaus steht dieser Natur

41 | Vgl. dazu auch Goenka (2008: 20 und 64f.). Goenka spricht sich hier u. a. gegen Dogmen und Rituale aus, die von der ›wahren Lehre‹ ablenken würden. Die Beispiele sind zahlreich auch bei anderen Autoren. So schreibt z. B. Kornfield: »Investigation of the dharma [hier: die Gesetze der Realität, Anm. J.S.] means not settling for secondhand knowledge or adopting someone else's opinion. It says, ›I must see for myself what is true.‹« (Goldstein / Kornfield 1987: 67)

eine Verheißung des Erlöschens des Leidens (Pāli: *nibbāna*; Sanskrit: *nirvāṇa*) gegenüber.

Auch in der Achtsamkeit II bildet sodann der Buddhismus eine und bei Nhat Hanh die entscheidende Quelle. Bei Kabat-Zinn und Kornfield finden sich darüber hinaus starke Züge eines Eklektizismus.[42] Beide Autoren verweisen häufig auf verschiedene religiöse Traditionen. So schreibt etwa Kabat-Zinn: »Mindfulness [...] lies at the root of Buddhism, Taoism, and yoga, and [...] in the works of people like Emerson, Thoreau, and Whitman, and in Native American wisdom[.]« (Kabat-Zinn 1994: 5) Die vermeintliche Einheit in der Vielfalt der Gestalten wird dabei als eine in der subjektiven Erfahrung zu erfassende gedacht, in der sich das Universelle dem Einzelnen zeigt.[43] Der Buddhismus dient als kulturelle Quelle, dessen Kern zugleich als ein universeller Kern gedacht wird. Aber auch hier muss angemerkt werden, dass in der Achtsamkeit II Einsicht in die ›Natur der Dinge‹ konstitutiv ist. Das Weltbild der Achtsamkeit II bestimmt die ›Natur der Dinge‹ etwa als interdependent oder nimmt ein ›wahres Selbst‹ an. Darüber hinaus wird zwar die Verheißung verweltlicht und veralltäglicht, aber nur in dem Sinne einer koexistenten, das Profane und Immanente kreuzenden transzendenten Wirklichkeit. Die Achtsamkeitsströmung enthält also in den ersten beiden Modellen eine transzendente Ordnung: Der Fluchtpunkt dieser beiden Modelle liegt in der Vorstellung einer erreichbaren (Achtsamkeit I) oder bereits vorhandenen (Achtsamkeit II) verzauberten Welt, in die das Selbst eingehen bzw. die es aufdecken kann.

Schließlich werden auch in der Achtsamkeit III von den Autoren Puddicombe und Tan buddhistische Quellen expliziert. Puddicombe erklärt dabei aber das Ziel seines Programms *headspace* wie folgt: »The idea was simple: to demystify meditation[.]« (Puddicombe 2012: 10) Hierin kann der radikalste Versuch gesehen werden, den Buddhismus nur insofern aufzugreifen, als er etwas nützt, d. h. insofern er als effektiv erachtete Meditationspraktiken für die Zwecke der Einzelnen bereitstellt. Bei Tan (2012: 46f.) hingegen wird der Buddhismus als eine Tradition verstanden, die sich der wissenschaftlichen Erforschung nicht nur aussetzt, sondern auch, wie er unter Verweis auf den Dalai Lama angibt, sich von dieser widerlegen lässt. Dass aber

---

42 | Damit soll gesagt werden, dass der Eklektizismus oder Synkretismus bei Kornfield und Kabat-Zinn im Zentrum stehen, während sich so gut wie in allen anderen Kontexten auch vereinzelte eklektizistische Züge finden lassen, so etwa wenn Nyanaponika (1992: 23, 58, 82) die analytische Psychologie C. G. Jungs anführt.

43 | Auch Kabat-Zinn und Kornfield beziehen sich aber in der Afforderung der Selbst-Autorität wiederum auf den Buddha, den sie wie folgt zitieren: »Be a light unto yourself.« (Kabat-Zinn 1994: xvii; ähnlich Kornfield 1993: 161)

die buddhistischen Quellen explizit – so selektiv und rationalisiert sie auch bei Tan verwendet werden – rezipiert werden, kann nicht ohne den vor allem ab den 1990er-Jahren durch den Dalai Lama populär gewordenen Buddhismus erklärt werden, der gemeinhin als Inbegriff der Friedfertigkeit erscheint und als eine Religion propagiert wird, die der Wissenschaft zugewandt ist (vgl. Mitchell 2012).[44]

Besonders aufschlussreich ist dabei die Position Jon Kabat-Zinns. Kabat-Zinn wird zwar in der vorliegenden Arbeit zur Achtsamkeit II gezählt, gleichwohl hat er mit der Einführung der Achtsamkeit in den psychotherapeutischen und medizinischen Kontext durch sein Programm *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) einen entscheidenden Einfluss auf die Popularisierung der Achtsamkeit als vermeintlich säkulare Meditationspraktiken ausgeübt. Während Kabat-Zinn in der ersten Ausgabe von *Full Catastrophe Living* versucht, die buddhistischen Quellen nicht anzugeben, um, wie er später schreibt, Achtsamkeit dem amerikanischen Mainstream so zugänglich wie möglich zu machen (vgl. Kabat-Zinn 1994: xvii), betont er in seinen späteren Büchern die buddhistischen Quellen (vgl. etwa Kabat-Zinn 1994: xvii, 2005: 134ff.). Auch in der neuen Auflage des Buches wird der Bezug auf den Buddhismus nun expliziert (vgl. Kabat-Zinn 2013a: xlix,lxif.).[45] Im Nachwort schreibt er sogar:

»MBSR was meant from the beginning to be an experiment to see whether mainstream America and American medicine and health care would be receptive to this transformative and liberative dharma perspective, if framed in a universal vocabulary and within an easily accessible and commonsensical format and idiom. MBSR and its ›cousins‹ [also etwa MBCT, Anm. J.S.] are expressions, however limited they may be in some regards, of the deep wisdom stemming from practices discovered and refined long ago in India and kept alive and refined further over millennia by multiple traditions – mostly but not exclusively Buddhism – in all the civilizations of Asia.« (Ebd.: 603)

Diese Stelle ist dahingehend so zentral, da hier explizit jene Strategie formuliert wird, die buddhistische Lehre oder der in ihr vertretenen Auffassung von der Wirklichkeit

44 | Hier wäre freilich eine Studie aus der Perspektive der *cultural appropriation* anschlussfähig (vgl. ansatzweise Hsu 2016: insbesondere 372; vgl. auch, aber nicht in Bezug auf Achtsamkeit Carrette / King 2005).

45 | Explizit hat Kabat-Zinn auch zusammen mit Williams, einem der Gründer des MBCT, dieses Thema in einem Sammelband mit dem englischen Originaltitel *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins; and Muliple Applications at the Intersection of Science and Dharma* bearbeitet, worin deutlich wird, dass Achtsamkeit im Kontext der buddhistischen Lehre verstanden wird (vgl. Williams / Kabat-Zinn 2013).

– darauf verweist der Begriff *dharma* – in die amerikanische Kultur einzuführen. Dieser Import funktioniert dabei mit der Unterscheidung zwischen einem Buddhismus und seiner vermeintlich im Kern enthaltenden wahren Beschreibung der Wirklichkeit, dem *dharma*, die nicht exklusiv auf den Buddhismus begrenzt sei (vgl. Kabat-Zinn 2005: 136).[46] So säkular Kabat-Zinns Achtsamkeitsmodellierung zunächst erscheinen mag, Kabat-Zinn lässt nicht den Buddhismus hinter sich, sondern schreibt in verschärfter Form das Programm des buddhistischen Modernismus fort. Der medizinische Kontext ist für Kabat-Zinn ein »dharma gate«, also eine Kultur bzw. ein Kontext, in dem sich der ›wahre Kern‹ des Buddhismus ausdrücken kann (vgl. dazu Braun 2017: 184).[47] Deutlich wird dies auch in der Umdeutung von Begriffen: So wird bei Kabat-Zinn das Ziel der Achtsamkeitspraktiken mit Heilung (»healing«) oder Akzeptanz angegeben, diese Begriffe werden aber wiederum so spezifiziert, dass sie auf den buddhistischen Einsichtsbegriff verweisen.[48]

Zusammenfassend lässt sich also feststellen, dass das Verhältnis der Achtsamkeitsströmung zu ihren buddhistischen Quellen, die sich ihrerseits bereits als eine historisch spezifische Form des buddhistischen Modernismus erweisen, divergiert. Idealtypisch lassen sich drei verschiedene Verhältnisse bestimmen: zunächst tritt Achtsamkeit prädominant als ein buddhistisches Konzept und ihre Übungsformen als buddhistische Meditationspraktiken hervor, aber der Buddhismus wird lediglich als ein Zugang für die subjektive Validierung aufgefasst (vor allem Achtsamkeit I); dann wird Achtsamkeit als essenzialisierter Buddhismus in neue Kontexte transformiert und dabei durch einen universalisierenden Synkretismus gestützt (vor allem Achtsamkeit II); schließlich tritt Achtsamkeit als ein prädominant psychologisches Konzept auf, das durch selektive Verweise auf einen vermeintlich rationalen Buddhismus flankiert wird (vor allem bei Tan der Achtsamkeit III). Gerade aber in der Achtsamkeit I und II sind zahlreiche buddhistische Lehren konstitutiv, so dass sie das Modell der buddhistischen Verzauberung aktualisieren.

In den nächsten Kapiteln wird nun das Verhältnis der Achtsamkeitsströmung im Hinblick auf zwei der bisher nur schemenhaft behandelten Transformationsprozesse

---

46 | Eine ähnliche Strategie findet sich auch bei Goenka, wenn er von dem *dharma* als »the universal law of nature« (Goenka 2008: 20) spricht.

47 | Vgl. zu diesem Aspekt auch Brown (2016), der hervorhebt, dass trotz der Rhetorik einer säkularen Achtsamkeit bei Kabat-Zinn buddhistische Konzepte und Praktiken auf das engste verflochten sind.

48 | Vgl. dazu oben, Fußnote 20, S. 110. Für die entsprechende Definition von Heilung vgl. Kabat-Zinn (2013a: 27). Auf diese Umdeutungsprozesse wird weiter unten, S. 199, genauer eingegangen.

präzisiert: ihr Flirt mit den Wissenschaften, ja gar in Teilen ihr Selbstverständnis *als* Wissenschaft, und zum anderen die Aktualisierung des Romantischen in der Achtsamkeitsströmung. Gerade in der Aufdeckung der romantischen Quelle wird auch verständlich werden, weshalb trotz der vorangetriebenen Detraditionalisierung eine Rezeption der buddhistischen Tradition auch in den sich als säkular verstehenden Achtsamkeitsmodellen betrieben wird.

12 »like a research scientist«: Wissenschaftliche Achtsamkeit?

In diesem Kapitel steht eine entscheidende und gleichzeitig eigentümliche Verzahnung im Fokus: die der Achtsamkeitsströmung mit dem modernen Modell der ›Entzauberung‹, mit den modernen Wissenschaften ebenso wie mit einer spezifischen, naturalistischen Modellierung des Selbst. Diese Verzahnung ist, so die diesem Kapitel zugrundeliegende These, konstitutiv und gar eine notwendige Bedingung für die Verbreitung und Popularisierung der Achtsamkeit in den letzten vier Jahrzehnten.

Der letzte und folgenreichste Schub der Verflechtung von Achtsamkeit und Wissenschaft ist zweifelsohne das von Jon Kabat-Zinn Ende der 1970er entwickelte Programm MBSR. Hier wird Achtsamkeit zum Gegenstand der empirischen ›Psy-Wissenschaften‹ (Rose 1996) – vor allem der kognitiven Psychologie, der Medizin und der Neurowissenschaften – und hinsichtlich ihrer messbaren Effekte untersucht. Dass ursprünglich religiöse Praktiken ein dermaßen ernstes Interesse von den traditionell dem Religiösen eher skeptisch gegenüberstehenden Wissenschaften[1] erfahren, ist erklärungsbedürftig – es sei sich zum Vergleich vorgestellt, dass islamische oder christliche Gebetspraktiken in einem solchen Umfang untersucht würden.[2] Wie im vorigen Abschnitt bereits angedeutet wurde, ist die diesbezügliche Prominenz der Achtsamkeit erst dadurch zu verstehen, dass im buddhistischen Modernismus von Beginn an ein Bild gezeichnet wurde, das den Buddhismus im Gegensatz zum Christentum als rationale, mit den Naturwissenschaften kompatible Religion, spirituelle Praxis oder Philosophie darstellte.

---

1 | Das gilt zumindest prominent für die klassische Psychoanalyse, den Behaviorismus und die kognitive Psychologie, vgl. Cohen (2010: 99).

2 | Es muss angemerkt werden, dass inzwischen auch christliche Gebetspraktiken zum Gegenstand neurowissenschaftlicher Forschung geworden sind, vgl. Baldwin et al. (2016).

Im Folgenden wird nun zunächst das kulturelle Selbst-Welt-Modell der Entzauberung bestimmt (Abschnitt 12.1). Dieses Modell wird von mir als konstitutiv für die Bestimmung der Kultur der Moderne aufgefasst. Von der Bestimmung dieses Modells ausgehend wird dann das Verhältnis der Achtsamkeitsströmung zu den Wissenschaften näher bestimmt (Abschnitt 12.2) und abschließend die These vertreten, dass in der Achtsamkeit I und Achtsamkeit III das naturalistische Selbstmodell, das ich als Submodell des Selbst-Welt-Modells der Entzauberung auffasse, jeweils selektiv aktualisiert wird (Abschnitt 12.3).

12.1 Das kulturelle Selbst-Welt-Modell der Entzauberung

Der Begriff ›Entzauberung der Welt‹, obgleich von Max Weber ab 1913 lediglich sporadisch verwendet, entwickelte sich in den folgenden Jahrzehnten zu einem »Schlüsselbegriff des Selbstverständnisses westlicher Gesellschaften« (Joas 2017: 203). Da der Begriff bei Weber mehrdeutig verwendet wird,[3] ist es notwendig, die hier verwendete Bestimmung zu explizieren. Ich werde den Begriff im Zusammenhang mit dem Selbst-Welt-Modell der Entzauberung verwenden, um (1) die Veränderung der Selbst-Welt-Beziehung im Zuge der von Weber ausgemachten Rationalisierungsprozesse und (2) das damit einhergehende spezifische Selbstmodell, das Charles Taylor auf die moderne kulturelle Quelle des Naturalismus zurückführt, zu bündeln.

(1) Die Entzauberung der Welt nimmt vor allem in Webers Vortrag »Wissenschaft als Beruf« eine wichtige Rolle ein. Hier wird der Begriff in Zusammenhang mit den aufsteigenden Wissenschaften eingeführt, die er in dem Fortschrittsprozess einer »intellektualistische[n] Rationalisierung« (Weber 1985: 593) verortet. Aus dieser fortschreitenden Rationalisierung leitet er an einer pointierten Passage die Entzauberung der Welt ab:

»Die zunehmende Intellektualisierung und Rationalisierung bedeutet also *nicht* eine zunehmende allgemeine Kenntnis der Lebensbedingungen, unter denen man steht. Sondern sie bedeutet etwas anderes: das Wissen davon oder den Glauben daran: daß man, wenn man *nur wollte*, es

3 | Hans Joas (2017: 214) zählt in seiner ausführlichen kritischen Rekonstruktion dieses Begriffs 17 Passagen, in denen ›Entzauberung‹ oder zugehörige Verbformen verwendet werden. Dabei vertritt Joas die These, dass Weber den Begriff der Entzauberung sowohl als ›Entmagisierung‹, ›Entsakralisierung‹ als auch als ›Enttranszendentalisierung‹ verwendet. Für eine Begriffsgeschichte vgl. Joas (ebd.: 204ff.).

jederzeit erfahren *könnte*, daß es also prinzipiell keine geheimnisvollen unberechenbaren Mächte gebe, die da hineinspielen, daß man vielmehr alle Dinge – im Prinzip – durch *Berechnung beherrschen* könne. Das aber bedeutet: die Entzauberung der Welt.« (Weber 1985: 594, Herv. im Original)

Die Entzauberung der Welt ist daher die Folge einer Beziehung zur Welt, in der die Welt nicht etwa als überwältigend, intransparent, unkontrollierbar oder kontingent erscheint, sondern als etwas, das durch wissenschaftliche Erforschung – aber auch durch methodische Lebensführung und Bürokratisierungsprozesse – systematisch beherrschbar und verfügbar gemacht werden kann.[4] Diese durch Berechnung ermöglichte Verfügbarmachung der Welt ist dabei in Kontrast zu einem animistisch-magischen Weltbild zu verstehen, in dem sich der berechnenden Kontrolle entziehende Entitäten (»geheimnisvolle[] unberechenbare[] Mächte«) angenommen werden.[5]

Demnach macht Weber keine ontologische Aussage, wonach der Wirklichkeit durch die Entzauberung etwas abhanden komme oder genommen werden würde, sondern fasst Entzauberung als Begriff, der eine bestimmte Art und Weise des Zugriffs, eine »Welthaltung« oder »Welterfahrung«, kurz: die Selbst-Welt-Beziehung, in den Blick nimmt (vgl. dazu auch Rosa 2016: 550). Damit bringt die Wendung »die im Okzident zur Herrschaft gelangte Mentalität [zum Ausdruck], alle Dinge ihrer individuellen Qualität zu berauben, indem man von Natur Verschiedenes dem identischen Maßstab eines auf Berechenbarkeit angelegten Formalismus unterwirft« (Vahland 2001: 7).[6] Die Entzauberung der Welt kann somit als Resultat eines zweifachen Vorgangs verstanden werden: einerseits im Sinne einer Durchdringung der Welt durch

---

4 | Vgl. dazu auch Rosa (2016: 551ff.) und Bayer / Mordt (2008: 16). Die methodische Lebensführung, die die kapitalistische Wirtschaftsweise ermöglicht, führt Weber dabei in seiner einflussreichen Studie zum Geist des Kapitalismus auf den (puritanischen) Protestantismus zurück.

5 | Diesen Punkt betont vor allem Hanisch: »Entzauberung [ist] als der Prozess der Herausbildung eines vernunftsgetragenen Weltzugangs und eines fundamentalen Wandels der Stellung des Subjekts zur Welt zu verstehen. Der Prozess geht mit einer Objektivierung der Natur, einer allgemeinen Verwissenschaftlichung und Rationalisierung des Weltzugangs sowie einer konsequent betriebenen Ausrottung des Animismus im Zuge einer allgemeinen Aufklärung [...] einher.« (Hanisch 2013: 18) Letzteres betonen auch Horkheimer / Adorno (1988: 9) gleich zu Beginn ihrer *Dialektik der Aufklärung* prägnant: »Das Programm der Aufklärung ist die Entzauberung der Welt.«

6 | Vahland (2001: 145) betont dabei, dass in der Terminologie Webers auch diese Entzauberung Resultat von menschlichem Handeln und damit sinnhaftes Handeln sei und deshalb die Entzauberung nicht kurzerhand als Sinnverlust zu verstehen sei.

eine »Logik des Allgemeinen«,[7] die, wie idealtypisch in der Mathematik oder in der Physik, das Einzelne und Besondere auf allgemeine Gesetze zurückführt, andererseits im Sinne der sich daraus ergebenden Möglichkeit der instrumentellen Kontrolle der Welt und des planenden und manipulierenden Verfügens.[8]

(2) Für die Frage nach dem Selbstmodell der Entzauberung erweist sich die Analyse Charles Taylors als fruchtbar. Dieser analysiert die Diagnose der durch die Durchsetzung der Naturwissenschaften in der Neuzeit vorangetriebenen Entzauberung der Welt als komplexe Wechselwirkung mit einer spezifisch modernen Quelle des Selbst, die er ›Naturalismus‹ nennt (vgl. dazu auch Rosa 1998: 319f.).[9] Taylor verwendet da-

---

7 | In der formalen Rationalität, die eben nicht am Inhalt, sondern an dem *modus operandi* der Berechnung interessiert ist, erblickt Reckwitz auch den Kern des von ihm als »Logik des Allgemeinen« benannten Praxiskomplex – dem »doing generality« (Reckwitz 2017b: 28) – der klassischen Moderne des Industriezeitalters (vgl. ebd.: 15). Aus dieser Logik heraus ergeben sich zahlreiche Praktiken, die er entlang technischer Standardisierung der Produktion (etwa Fließbandproduktion im Taylorismus), kognitiver Generalisierung der Wissenschaft und der normativen Formalisierung im Recht systematisiert (ebd.: 34ff.).

8 | In dem Vortrag »Wissenschaft als Beruf« bringt Weber die These der Entzauberung zudem eng mit einem »*Sinnproblem* der Wissenschaft« (Weber 1985: 593) in Verbindung. Hier deutet sich eine weitere Interpretation des Begriffs an, der auf die in der Einführung dieses Teils behandelte Säkularisierungsthese verweist. Demnach führt nach Weber die moderne Differenzierung in verschiedene Wertsphären dazu, dass das wissenschaftliche Vorantreiben der formalen Rationalität kein ›Wozu‹ der Anwendung beantworten kann und darf (vgl. ebd.: 559ff.). Vgl. zur Verbindung von Säkularisierung und der Entzauberungsthese auch Müller (2007: 20, 24). Damit ist nicht gesagt, dass es keine Sphären mehr gäbe, die als religiös zu bezeichnen wären, sondern dass Säkularisierung bei Weber als eine Privatisierung und Individualisierung des Religiösen zu verstehen ist (vgl. Lehmann 2009: 19f., 143). »In diesem Prozess der [...] Entzauberung der Welt [...] wird die Pluralität von Lebensformen allmählich zum Grunddatum moderner Gesellschaften: Es bilden sich autonome, miteinander hinsichtlich der Beantwortung der Sinnfrage in Konflikt geratende Wertsphären heraus, die nicht mehr in ein übergeordnetes religiöses Weltbild integriert werden können.« (Gärtner 2014: 477) Nun ist diese These der Entzauberung immer auch als Diagnose eines Sinnverlustes und im Einklang mit der Metapher des »stahlharten Gehäuse der Hörigkeit« verwendet worden, die sowohl den Freiheitsverlust als auch die Sinnkrise einer rationalisierten Moderne in den Vordergrund rückt (vgl. dazu Rosa / Strecker / Kottmann 2013: 64ff.; auch Gärtner 2014: 475). Ich werde darauf aber erst in Kapitel 13 zurückkommen, in dem sich nämlich die Klage über die Entzauberung als konstitutives Moment des romantischen Selbst-Welt-Modells erweisen wird.

9 | Taylor verbindet dabei sporadisch den Begriff der Entzauberung mit dem des Naturalismus, so etwa unter Verweis auf Weber (vgl. Taylor 1988: 262ff.; auch Taylor 2012: 39 und passim,

bei den Begriff ›Naturalismus‹ zweideutig, nämlich einmal für die im 17. Jahrhundert aufkommenden Naturwissenschaften und einmal für die mit diesen reziprok verbundene moralische Quelle des Selbst (vgl. Rosa 1998: 339ff.). In der letzteren Bedeutung bezeichnet der Naturalismus ein umfassendes Netz »aus epistemologischen, moraltheoretischen, politisch-praktischen und psychologischen Positionen, die gemeinsam mit ihnen zugrundeliegenden und durch sie beförderten Praktiken ein ineinandergreifendes Netzwerk darstellen« (ebd.: 341f.). Dieses Netzwerk ist dabei die Basis für eine spezifisch moderne Selbstinterpretation. Dabei zentriert Taylor dieses Selbst des Naturalismus um den Begriff eines »punktförmigen Selbst«, das er im Kontrast zu einem vorneuzeitlichen »porösen Selbst« bestimmt (vgl. Taylor 2009: 72ff., 234; und Taylor 2012: 309; pointiert in Taylor 2011; vgl. auch Köbel 2018: 47ff.).[10]

Das ›poröse Selbst‹ korreliert mit dem vorneuzeitlichen theistisch-kosmologischen Weltbild, in dem nicht nur allem eine *a priori* gegebene Stellung zugewiesen wird, sondern zugleich jedes Einzelding wie auch jede gemeinschaftliche Ordnung auf die göttliche Ordnung verweist. Dabei stellt sich das Selbst als nicht geschlossen, sondern als Teil eines geordneten Kosmos heraus. Mehr noch: Geister, Riten, Mächte haben Einfluss auf die Welt und das Selbst. Genau in diesem Sinne spricht Taylor hier von einem ›porösen Selbst‹ (»porous selves«, etwa Taylor 2011: 288).

Das ›punktförmige Selbst‹ des Naturalismus entwickelt sich demgegenüber parallel zum Wegfall des theistischen Deutungsmonopols – also der Säkularisierung in dem hier verstandenen Sinne – und den aufstrebenden Naturwissenschaften und wird von Taylor vor allem entlang von Descartes und Locke, aber auch anhand der englischen Utilitaristen modelliert.[11] Wie auch die neuzeitlichen Naturwissenschaften von

---

1995: 106 und passim) oder in dem Aufsatz »Disenchantment-Reenchantment« (vgl. Taylor 2011).

10 | In späteren Werken spricht Taylor hier auch von einem ›abgepufferten Selbst‹ (»›buffered‹ selves«, vgl. etwa ebd.: 288).

11 | Wie genau das Verhältnis der von Taylor unterschiedenen Quellen, Paradigmen oder in meiner Terminologie Selbstmodellen zu den von ihm unterschiedenen modernen Bereichen – »Innerlichkeit«, »Bejahung des Alltags« und »Stimme der Natur« – zu fassen ist, ist unklar. Dies wird schon alleine dadurch deutlich, dass die ›Stimme der Natur‹ vor allem mit dem romantischen Expressivismus zusammenhängt (vgl. Taylor 2012: 652). Zum Verhältnis zwischen den Modellen und den angeführten drei Bereichen vgl. die ausführliche Fußnote in Rosas Rekonstruktion Taylors (vgl. Rosa 1998: 338f.). Rosa sieht in diesem unklaren Verhältnis den größten Schwachpunkt von *Quellen des Selbst*. Auch in anderen Rekonstruktionsversuchen kann dieses Verhältnis nicht hinreichend geklärt werden (vgl. etwa Breuer 2000; Schlette 2013; oder auch bei McMahan 2008: 13f.).

der Überzeugung durchdrungen sind, dass die Natur ihre eigenen Gesetze hat,[12] die entdeckt und abgebildet werden können – die Dinge liegen also nicht mehr in der Hand Gottes, sondern ›in der Natur der Sache‹ selbst –, so basiert auch die Modellierung des Selbst im Naturalismus auf einem emphatischen Begriff der Natur. Das Selbst wird nun als ein vernunftbegabtes Wesen bestimmt, das seiner Natur gemäß lebt, wenn es sich der desengagierten oder instrumentellen Vernunft bedient (vgl. zu der synonymen Verwendung dieser Begriffe Taylor 1988: 262).

Für die Durchdringung und das Verstehen der Natur bedarf das naturalistische Selbst einer spezifischen Selbst-Welt-Beziehung, die Taylor als Desengagement bezeichnet und als Selbst- und Weltobjektivierung versteht: »Das neuzeitliche Desengagement [...] fordert uns dazu auf, uns durch Selbstobjektivierung von uns selbst zu trennen.« (Taylor 2012: 316) Im Vergleich zu antiken Moralphilosophien gehe es bei Descartes, Locke oder Kant und dessen Nachfolgern hierbei um eine reflexive Innenschau: »Das Desengagement [...] fordert [...] mich dazu auf, zum Bewußtsein *meiner* Denktätigkeit oder *meiner* Gewöhnungsprozesse zu kommen, um mich so von ihnen zu lösen und sie zu objektivieren.« (Ebd.: 316, Herv. im Original) Dieser Prozess der »Hinwendung zum Selbst als Selbst« (ebd.: 318) oder der Verinnerlichung basiert im Naturalismus dabei auf dem Selbstmodell eines ›punktförmigen Selbst‹. Dieses bestimmt Taylor wie folgt:

»Das Subjekt, das in der Lage ist, sich selbst gegenüber eine derart radikale und auf Umgestaltung abzielende Haltung des Desengagements einzunehmen, ist das, was ich hier das ›punktförmige Selbst‹ nennen möchte. Diese Haltung einzunehmen heißt: sich mit dem Vermögen der Objektivierung und Umgestaltung zu identifizieren und dadurch von allen Einzelmerkmalen abzurücken, die Gegenstände möglicher Veränderung sind. Was wir wesentlich sind, ist nicht von dieser letzteren Art, sondern wesentlich sind wir das, was sich imstande sieht, diese Merkmale festzusetzen und zu bearbeiten. Dies ist es, was durch das Bild des ›Punkts‹ im geometrischen Sinne des Ausdrucks angedeutet werden soll: Das eigentliche Selbst ist ›ausdehnungslos‹; es ist nirgends außer in diesem Vermögen, Dinge als Objekte zu fixieren.« (Ebd.: 309)

Das naturalistische Selbstmodell basiert also letztlich auf einer radikalen Zentrierung des Selbst um die Fähigkeit, sich in Distanz zu sich selbst (und zur Welt) zu bezie-

12 | In den Naturwissenschaften wird der Kosmos nun als ein mechanisches Ganzes, als kausaler Gesamtzusammenhang begriffen, indem alle wirksamen Kräfte messbar und berechenbar werden. Der Naturalismus entspricht daher einer »Haltung der Entzauberung« (Taylor 1988: 262f., 267f.).

hen und damit in radikaler Opposition zu den Objekten auf diese beherrschend und manipulierend eingreifen zu können.[13]

Taylor fasst dieses sich selbst objektivierende Selbst als konstitutive Quelle der Moderne auf und zählt gar »nachgerade jede[n] Bewohner der neuzeitlichen Welt« (Taylor 2012: 318) zu den Nachkommen der naturalistischen Philosophie. Der Naturalismus manifestiert sich nach Taylor in einem komplexen Praxiszusammenhang verschiedenster Disziplinen, wie Erkenntnistheorie, Moralphilosophie, Psychologie, aber auch in politischen und materiellen Transformationen, wie etwa in Praktiken der Disziplinierung (vgl. Rosa 1998: 341f.; Taylor 2012: 313).[14]

Damit kann, zusammengefasst, das kulturelle Selbst-Welt-Modell der Entzauberung entlang der drei Submodelle wie folgt bestimmt werden: Es geht, erstens, davon aus, dass die Welt allgemeinen kausal-mechanistischen Gesetzen gehorcht, die durch die Natur- und empirischen Wissenschaften aufzudecken und zu erkennen sind; es modelliert, zweitens, eine Selbst-Welt-Beziehung des Desengagements, die sowohl den Einsatz instrumenteller Rationalität oder Vernunft als auch eine Objektivierung ermöglicht; drittens und schließlich basiert es auf dem Selbstmodell eines radikal von

---

13 | Es muss aber darauf hingewiesen werden, dass dieses punktförmige Selbst nicht mit einem Solipsismus verwechselt werden darf. Vielmehr zeichnet sich dieses modellierte Selbst durch eine eigentümliche Doppelbewegung aus: Zwar wird eine Verinnerlichung propagiert, zugleich definiert der Naturalismus die innere Natur als etwas Allgemeines, nämlich als die mit allgemeinen Begriffen arbeitende Vernunft. Die Souveränität oder Freiheit als Selbstgesetzgebung entlang eines Allgemeinen ist genau dasjenige Selbstmodell, das im Anschluss an Georg Simmel als »moralischer Individualismus« (Eberlein 2000: 8) bezeichnet worden ist. Simmel bezeichnet diese Form des Individualismus auch als einen bürgerlich-aufklärerischen, der rationalistischen Philosophie verpflichteten Individualismus, der das Individuum als Teil des Menschen als Gattungswesen setzt, wodurch eine »Gleichheit ohne Individualität« vorausgesetzt werde (Simmel 1995a: 52): Ein »Individualismus, der den Menschen ganz auf das eigene, von aller Bindung gelöste Ich stellt, dieses Ich aber als das allgemein menschliche, in allen gleiche und gleich wertvolle deutet.« (Ebd.) Auch Reckwitz spricht in seiner Analyse des Bürgertums des 18. und 19. Jahrhundert von einem »moralisch-souveräne[n] Allgemeinsubjekt« (Reckwitz 2006: 97).

14 | Rosa weist zurecht darauf hin, dass diese Analyse mit der Analyse Foucaults zur Disziplinarmacht, die ein sich selbst prüfendes Selbst hervorbringe, korreliert (vgl. Rosa 1998: 349f.). Dieses Selbstmodell hängt dabei aufs Engste mit liberalen Gesellschaftskonzeptionen zusammen, in denen die Gesamtheit nicht durch »Verschmelzung«, wie Simmel schreibt, sondern durch »Rechts- oder Wertgleichheit isolierter Individuen« (Simmel 1995a: 51) gedacht wird (vgl. Rosa 1998: 343; Breuer 2000: 74).

der Welt getrennten ›punktförmigen Selbst‹, das sich durch Selbst- und Weltdistanzierung souverän aus dem Bewusstsein heraus verwirklicht.

In den beiden folgenden Abschnitten wird nun gefragt, inwiefern die Achtsamkeitsströmung mit diesem kulturellen Selbst-Welt-Modell der Entzauberung verflochten ist. Dabei wird zunächst auf das Ineinandergreifen von Achtsamkeit und empirischen Wissenschaften eingegangen, um dann die Selbstmodelle der Achtsamkeitsströmung aus der Perspektive des soeben bestimmten naturalistischen oder entzaubernden Selbstmodells zu deuten. Indem sich die Achtsamkeitsströmung, wie in den folgenden Abschnitten deutlich wird, mit dem für das gesellschaftliche Selbstverständnis und der modernen Identität so wirkungsmächtigen und konstitutiven Selbst-Welt-Modell der Entzauberung auf das engste verzahnt hat, kann verständlich gemacht werden, woraus sich die Popularität der Achtsamkeit speist.

12.2 Wissenschaftliche Achtsamkeit?

Das enge Verhältnis zwischen der Achtsamkeitsströmung und den empirischen Wissenschaften steht in der bereits ausgeführten Tradition des buddhistischen Modernismus und dessen intensiver Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen Paradigmen. Bei einem genaueren und historisch informierten Blick fällt jedoch auf, dass diese Auseinandersetzung inhaltlich durchaus variiert. Cho (2012: 274f.) stellt in Anschluss an die umfangreiche Studie *Buddhism & Science* von Lopez (2008) etwa fest, dass im Fokus der Auseinandersetzung zwischen Buddhismus und Wissenschaften zunächst um 1900 das mechanistische Weltbild der Physik und des Rationalismus, dann nach der einsteinschen Revolution die Relativitätstheorie und schließlich ab den 1960er-Jahren vor allem die Kognitionswissenschaften standen. Diese These deckt sich mit der von mir bereits mehrfach betonten Beobachtung, nach der es vor allem die ›Psy-Wissenschaften‹ (Rose 1996) – die akademische Psychologie, Medizin und Neurowissenschaften – sind, die ich hier auch als empirische Wissenschaften bezeichne, die sich intensiv mit Achtsamkeit seit den 1980er-Jahren auseinandergesetzt haben.[15]

---

15 | Aber auch hier ist keine lineare Geschichte zu schreiben. Vielmehr finden sich zahlreiche Bemerkungen über vermeintliche Korrespondenzen mancher Grundannahmen der Achtsamkeitsströmung mit den soeben angeführten (natur-)wissenschaftlichen Paradigmen. Goldstein (2003: 96) weist etwa – darin ähnlich zu Anagarika Dharmapala – auf die Ähnlichkeit zwischen der Lehre der Wiedergeburt mit Darwins Evolutionstheorie hin. Gunaratana (1993: 45) und Kabat-Zinn (2013a: 235f.) spielen auf die Unschärferelation der Quantenphysik an, um zu betonen, dass ein Perspektivenwechsel durch Achtsamkeit einen Einfluss auf die Welt habe.

Für ein genaueres Verständnis des Verhältnisses zwischen der Achtsamkeitsströmung und den empirischen Wissenschaften müssen drei Ebenen unterschieden werden, die in den folgenden Abschnitten ausgeführt werden: Die Achtsamkeitsströmung ist (1) Gegenstand der wissenschaftlichen Beforschung, deren Ergebnisse (2) in der Achtsamkeitsströmung breit rezipiert werden. Diese beiden Ebenen stehen sich aber nicht unabhängig gegenüber. Vielmehr ist (3) zu beobachten, dass im Zuge der Beforschungs- und Rezeptionsprozesse nicht nur das Konzept von Achtsamkeit moduliert wird, sondern die Beforschung der Achtsamkeit mit Veränderungen von wissenschaftlichen Paradigmen einhergeht, an denen etwa der Mediziner Kabat-Zinn partizipiert. Für die Verflechtung der Achtsamkeitsströmung mit den empirischen Wissenschaften ist vor allem, wie bereits deutlich wurde und nun detailliert ausgeführt wird, der im vorigen Teil II eingeführte Achtsamkeitskontext III der entbetteten Achtsamkeit zentral.[16]

(1) Achtsamkeit als Gegenstand der empirischen Wissenschaften

Als Pionierarbeit der empirischen Beforschung meditativer Praktiken kann die Studie von Kasamatsu / Hirai (1966) mit dem Titel »An Electroencephalographic Study on The Zen Meditation (Zazen)« gelten. In den 1970er-Jahren folgten weitere Studien – etwa durch den später einflussreichen Emotionsforscher Daniel Goleman (1990)[17] –, vor allem zur Transzendentalen Meditation, die in den 1960er-Jahren von Maharishi Mahesh Yogi in den USA verbreitet wurde (vgl. dazu die Studie von Wallace 1970). Das prominenteste gegenwärtige Beispiel für die Beforschung buddhistischer Meditation ist Matthieu Ricard, Mönch des tibetischen Buddhismus und Übersetzer des Dalai Lamas, der etwa an zahlreichen MRT-Studien teilgenommen hat.[18] Das wis-

---

16 | Auf den Versuch, die Achtsamkeitsmeditationspraktiken selbst als eine Form der Wissenschaft zu konzeptualisieren, gehe ich im darauffolgenden Abschnitt 12.3 ein. Die Unterscheidung zwischen der Meditation *als* Wissenschaft und als *Gegenstand der* Wissenschaft übernehme ich von McMahan (2008: 204f.).

17 | Sein Buch *Meditation*: *Wege nach Innen* erschien ursprünglich 1977 in Anlehnung an William James als *The Varieties of the Meditative Experience*, das ab 1988 dann als *The Meditative Mind* umbenannt vertrieben wurde. Erste Ergebnisse wurden von ihm bereits 1976 veröffentlicht (vgl. Goleman / Schwartz 1976). Auch jüngst hat er wieder zum Thema zusammen mit den in der neurologischen Meditationsforschung prominenten Richard J. Davidson publiziert (vgl. Goleman / Davidson 2017).

18 | Die untersuchten buddhistischen Mönche und Nonnen stammen meist aus dem tibetischen Buddhismus (vgl. Cohen 2010: 113). Ricard kooperierte z. B. mit dem Arbeitskreis um Tania

senschaftliche Interesse an meditativen Praktiken ist dabei nur vor dem Hintergrund einer Transformation der empirischen Psy-Wissenschaften zu verstehen. Galt etwa im klassischen Behaviorismus das ›Innere‹ als dem wissenschaftlichen Zugriff unzugängliche ›black box‹, so ist mit der kognitiven Wende seit Ende der 1960er-Jahre gerade das ›Innere‹ wieder ins Zentrum der akademischen Psychologie gerückt und wird von dem Aufstieg der Neurowissenschaften begleitet.[19]

Die Achtsamkeitsmeditationspraktiken sind seit den 1980er-Jahren zum Gegenstand der empirischen Wissenschaft geworden.[20] Dabei stehen nicht mehr so sehr erfahrene Meditierende, sondern vor allem Laien und Unerfahrene im Fokus der Forschung, die Achtsamkeit in bestimmten therapeutischen Interventionen einüben – etwa in der von Kabat-Zinn entwickelten *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Die erste Studie zum MBSR-Programm, die als ein Meilenstein für die Beforschung der Achtsamkeit aufgefasst werden kann, wurde 1982 von Kabat-Zinn (1982) veröffentlicht. Dort heißt es gleich zu Beginn:

»This paper [...] reports on the structure and outcome of an outpatient service in an academic medical center piloted to explore the clinical *effectiveness of meditation* as a self-regulatory coping strategy for long-term chronic patients for whom the traditional medical treatments have been less than successful.« (Ebd.: 33, Herv. J.S.)

Singer am Leipziger Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften zur Erforschung und Verbreitung von Mitgefühlstraining (vgl. Singer / Bolz 2013) und publiziert auch zum Thema, etwa im dem dialogisch gemeinsam mit Wolf Singer verfassten Buch *Hirnforschung und Meditation* (vgl. Singer / Ricard 2015). Auch ist von ihm ein umfangreiches Buch zum Verhältnis von Buddhismus und abendländischer Philosophie erschienen, worin er mit seinem Vater, dem Philosophen Jean-François Revel, zahlreiche Themengebiete durcharbeitet. Auffallend ist hier, dass Ricard häufig für ›den‹ Buddhismus spricht, wobei zahlreiche seiner Positionen den spezifischen Lehren des tibetischen Buddhismus zuzurechnen sind (vgl. Revel / Ricard 2009).

19 | Zur kognitiven Wende vgl. Hayes (2004: 642). Um diesen paradigmatischen Übergang zu verdeutlichen, sei auf die einschlägige Definition des psychologischen Behaviorismus von Watson verwiesen: »Psychology as the behaviorist views it is a purely objective experimental branch of natural science. Its theoretical goal is the prediction and control of behavior. Introspection forms no essential part of its methods, nor is the scientific value of its data dependent upon the readiness with which they lend themselves to interpretation in terms of consciousness.« (Watson 1913: 158)

20 | Zum eindrucksvollen Anstieg der Beforschung der Achtsamkeitsmeditation im Vergleich zur Transzendentalen Meditation zwischen 1998 und 2009 vgl. Hickey (2010: 170).

In diesem Zitat wird eine zentrale Verhältnisbestimmung deutlich: Achtsamkeit tritt hier nicht nur als ein Gegenstand der empirischen Wissenschaften hervor, sondern vor allem stehen die durch Achtsamkeitsmeditationspraktiken erzielten und gemessenen *Effekte* im Vordergrund. Damit steht nicht so sehr der intellektuelle Versuch einer Versöhnung von buddhistischen Doktrinen und wissenschaftlichen Paradigmen im Vordergrund, wie es in der Modellierung des Buddhismus als rationale Religion um 1900 versucht wurde, sondern es werden spezifische Maßstäbe zur Messung ihrer Effekte – etwa Schmerzbewältigung – an die Achtsamkeit herangetragen. Die Funktion der Achtsamkeit wird hier nicht über die buddhistische Doktrin, sondern über das spezifisch medizinische Forschungsinteresse begründet.

Diese Verschiebung weg von der inhaltlich-intellektuellen Auseinandersetzung hin zu der Beforschung von *Effekten* hat zwei weitreichende Konsequenzen: Zum einen wird dadurch notwendig, psychologisch zu definieren, was Achtsamkeit ist, um sie und ihre Effekte messen zu können. Damit verlieren buddhistische Gelehrte tendenziell die Deutungshoheit über den Begriff.[21] Zum anderen stehen durch die Effektorientierung die mit den Achtsamkeitspraktiken verbundenen Selbst-Welt-Modelle nicht zur Disposition. So ist beispielsweise für die Beforschung des Effekts der Achtsamkeit auf Schmerzwahrnehmung unerheblich, ob und in welcher Form etwa in konkreten Meditationsanleitungen von einem ›wahren‹ oder ›sittlichen Selbst‹ gesprochen wird. Auf diese Konsequenz wird weiter unten zurückzukommen sein.

(2) Die Rezeption von Effekten in der Achtsamkeitsströmung

Die publizierten Befunde der empirischen Beforschung der Achtsamkeitsmeditationspraktiken – wie auch anderer buddhistischer Meditationspraktiken – werden in der Achtsamkeitsströmung, insbesondere im Kontext III, breit rezipiert. So beginnt Tan (2012: 1) sein Buch mit der Referenz auf den soeben genannten Ricard: »What does the happiest man in the world look like? [...] In fact, he looks like a bald French guy in Tibetan robes. His name is Matthieu Ricard.« Das Verhältnis der Achtsamkeitsströmung zu den publizierten Effekten ist dabei allerdings heterogen, wie drei Beispiele exemplarisch belegen mögen.

---

21 | Es stellt sich hier die religionswissenschaftlich drängende Frage, inwiefern letztlich buddhistische Gelehrte an Autorität verlieren. In einer kritischen Reflexion darüber stellt der Religionswissenschaftler Elliot Cohen fest: »As Psychologist and Psychiatrits re-interpret, rewrite and popularise the Buddhist teachings they themselves are becoming the new secular ministers and missionaries of Modernist Buddhism.« (Cohen 2010: 116)

Die Befunde der Meditationsforschung dienen zunächst der Motivationshilfe, wie etwa bei Puddicombe (2012: 17) in seinem Buch zum Programm *headspace* zu sehen ist.[22] Dann werden die Befunde angegeben, um Meditation als eine in der Wissenschaft begründete Praktik erscheinen zu lassen, wie etwa von Tan in seinem Buch zum Kurs *Search Inside Yourself* formuliert wird (vgl. Tan 2012: 4). Dieser Ansatz, den er selbst auch als »data driven« bezeichnet, geht damit einher, dass die Achtsamkeitspraktiken den Ergebnissen der Wissenschaft entsprechend zu formen seien (vgl. ebd.: 232).[23] Schließlich zitiert auch Kabat-Zinn (2013a, 2005) zahlreiche Studien, jedoch behauptet er zugleich die Gültigkeit der Achtsamkeitsmeditation *unabhängig* von wissenschaftlichen Erkenntnissen.[24] So schreibt Kabat-Zinn an einer Stelle des Vorworts zur zweiten Auflage von *Full Catastrophe Living*:

»I was familiar with this domain of being from my own experience with meditation long befor there was a science of mindfulness. And if a science of mindfulness had never emerged, meditation would still be just as important to me. *Such meditative practices stand on their own. They have their own compelling logic, their own empirical validity,* their own wisdom which can be known only from the inside[.]« (Kabat-Zinn 2013a: xxviif., Herv. J.S.)

Es ist daher auch nicht verwunderlich, dass Kabat-Zinn in seinem zweiten Buch *Wherever You Go, There You Are* völlig auf den wissenschaftlichen Diskurs verzichtet.[25]

---

22 | »For many people this new research can be motivating, inspiring and help to build confidence – especially in the early days of learning meditation. It's for this reason that I've included a handful of these research findings[.]« (Puddicombe 2012: 17)

23 | Dieser Ansatz erinnert freilich an den oben genannten positivistischen und szientistischen Ansatz von Paul Carus. Hier wird der Wissenschaft letztlich das Primat über Religionen oder, im Falle Tans, über die Meditationspraktiken zugeschrieben.

24 | Dieser Ansatz hat somit in dem oben angeführten Anagarika Dharmapala einen Vorläufer, da auch dieser die modernen Naturwissenschaften als Bestätigung des Buddhismus auffasste.

25 | Auch Nyanaponika bestreitet, dass der Kern der buddhistischen Lehre durch die modernen Wissenschaften zu falsifizieren sei: »The modern science of the mind may well supplement, in many practical and theoretical details, the mind-doctrine of the Buddha; it may translate the latter into the conceptual language of the modern age; it may facilitate its curative and theoretical application to the particular individual and social problems of our time. But the decisive fundamentals of the Buddhist mind-doctrine have retained their full validity and potency: *they are unimpaired by any change of time and of scientific theories.*« (Nyanaponika 1992: 23, Herv. J.S.)

So unterschiedlich die Strategien der Rezeption wissenschaftlich publizierter Effekte im Einzelnen sein mögen – dass sie überhaupt rezipiert werden, kann als ein Versuch gedeutet werden, Achtsamkeit zu entzaubern. Achtsamkeitspraktiken erscheinen durch ihre wissenschaftliche Einbettung als etwas, in denen nichts übernatürliches geschieht, da ihre Effekte gemessen und berechnet werden können. Damit wird Achtsamkeit in das kulturelle Modell der Entzauberung eingeschrieben.

Gleichwohl muss hier zweierlei betont werden: Mit der Rezeption von gemessenen Effekten werden nicht notwendigerweise alle mit der Achtsamkeit vernetzten kulturellen Muster auf eine wissenschaftliche Basis gestellt. So wird gerade in der Achtsamkeit II, an der auch Kabat-Zinns Achtsamkeitsmodellierung partizipiert (vgl. oben, Kapitel 7), eine Selbst-Welt-Beziehung propagiert, die sich von einer nüchternen, verobjektivierenden Haltung der empirischen Wissenschaften abgrenzt. Zudem und damit zusammenhängend wird die Frage übergangen, inwiefern überhaupt auch *andere* Praktiken *dieselben* Effekte erzielen könnten – in Bezug auf Stress etwa Saunabesuche oder aber die Veränderung von Arbeitsverhältnissen. Gerade im Übergehen dieser Frage wird deutlich, dass sich die Propagierung der Achtsamkeit nicht rein aus den Effekten als solchen, sondern auch aus anderen Elementen der in ihnen aktualisierten Selbst-Welt-Modelle speist. Die Frage – um das Programm *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* anzuführen –, ob Psychopharmaka oder Meditationspraktiken effektiver sind, ist eine mögliche; eine andere Frage ist es, welche möglichen Interventionen überhaupt in Betracht gezogen werden.[26]

(3) Psychologisierung – Verachtsamung

Neben den Ebenen der Beforschung und der Rezeption von Effekten, ist aber auch weiterhin ein intellektueller und paradigmatischer Austausch zu beobachten, vergleichbar mit der frühen Phase der Buddhismusrezeption, die in Kapitel 11 dargelegt wurde. Die Einspeisung der Achtsamkeitsmeditation in den kognitionswissenschaftlichen Kontext geht damit einher, dass Achtsamkeit in einer für die Psychologie und Neurowissenschaften verständlichen Sprache definiert, also psychologisiert wer-

26 | Vgl. dazu auch den kurzen Artikel von Ulrich Schnabel (2018) in *Die Zeit*. In Zusammenhang mit den Vorwürfen unangemessenen Führungsverhaltens an die bereits genannte, vor allem mit Ricard kooperierende Empathieforscherin Tania Singer schreibt Schnabel: »Vielleicht führt dieser Fall ja zu einem Umdenken der Meditationsforschung und zur Einsicht, dass es weniger auf die Hirnströme meditierender Probanden ankommt als auf die Umstände, die ein mitfühlendes Verhalten fördern – oder eben verhindern.« (Ebd.: 33)

den muss. Als Schlüsselbegriff dient dabei der Begriff der Aufmerksamkeit.[27] Das Konzept ›Aufmerksamkeit‹ als zentrales Bestimmungsmoment der Achtsamkeit zu verwenden, geht dabei bereits auf Nyanaponika zurück, der in seinem Buch *The Heart of Buddhist Meditation* den Begriff »bare attention« verwendet (vgl. zu den Achtsamkeitsdefinitionen oben, Abschnitte 6.3, 7.3 und 8.3).

Die Psychologisierung der Achtsamkeit korreliert zugleich mit Veränderungen innerhalb der empirischen Wissenschaften. Das gilt nicht nur für die soeben gemachte Bemerkung, wonach das grundsätzliche Interesse an meditativen Praktiken nicht ohne die Abkehr der akademischen Psychologie von einem klassischen Behaviorismus zu verstehen ist. Vielmehr moduliert die Verarbeitung von Achtsamkeitspraktiken zugleich wissenschaftliche Theorien oder Paradigmen. Die gegenseitige Beeinflussung kann entlang zweier Beispiele verdeutlicht werden: anhand des Programms *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) (1) und anhand des Begleitbuchs der *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) von Kabat-Zinn (2).

(1) Das Programm *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* ist aus der kognitiven Verhaltenstherapie entstanden und wird als deren Fortentwicklung propagiert. Auf der einen Seite wird Achtsamkeit hier in einen psychotherapeutischen Diskurs überführt und dabei ihre Funktion an die Prävention von Depressionen gebunden: »the skills tought are integrated around the ultimate aim of the program: staying well and preventing future relapse.« (Segal / Williams / Teasdale 2002: 78, vgl. auch 90f.) Auf der anderen Seite verändert sich durch die Einführung von meditativen Praktiken das, was als Psychotherapie verstanden wird. Ähnlich wie es vor 130 Jahren mit der Einführung der Psychoanalyse neu war, durch *Gespräche* Heilung herbeizuführen, so werden nun mental-körperliche Meditationspraktiken eingebunden – wie etwa die Sitzmeditation –, die zuvor nicht Bestandteil des psychotherapeutischen Horizonts waren. Darüber hinaus werden durch die Verarbeitung von Achtsamkeitspraktiken grundlegende Annahmen der kognitiven Theorien – etwa über die Wichtigkeit des Inhalts von Gedanken, wie sie noch bei den Gründern der Kognitiven Verhaltenstheorie, Beck und Ellis, zentral waren (vgl. dazu etwa Ellis 1977: 6; Beck 1986: 43) – verändert: Nicht der Gedankeninhalt, sondern die Selbst- und Selbst-Welt-Beziehung wird zum entscheidenden Moment.[28]

---

27 | Zu den Versuchen der akademischen Psychologie, Achtsamkeit zu definieren, vgl. Bishop (2004) und für eine innerdisziplinäre Kritik an einem auf Aufmerksamkeit verkürzten Achtsamkeitsbegriff vgl. Grossman (2010).

28 | Dass sich durch die Implementierung von Achtsamkeitspraktiken die psychologische Verhaltenstherapie selbst verändert, wird auch in der Psychologie durch die These einer neuen

(2) Kabat-Zinns *Full Catastrophe Living* kann als der umfassendste Versuch angesehen werden – zumindest in den hier untersuchten Büchern der Achtsamkeitsströmung –, Achtsamkeit in das psycho-medizinische Wissenschaftsfeld einzuschreiben. Im Zentrum seines Versuchs steht dabei der seit den 1930er-Jahren, vor allem aber seit den 1970er-Jahren, prominent gewordene Begriff ›Stress‹.[29] Neben zahlreichen Abhandlungen entsprechender Stresstheorien (etwa von Hans Selyes), beschäftigt sich Kabat-Zinn in seinem Werk auch mit Martin Seligmans positiver Psychologie, mit dem Ziel, Stress als globalen Pathologie-Begriff zu begründen und die Funktion von Achtsamkeit als eine diesem Stress entgegenwirkende Praxis zu bestimmen (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 288ff.). Diese breite Verwendung des Begriffs – wie auch der marginalen Bedeutung des Begriffs in den anderen Büchern – lässt vermuten, dass er dabei den Begriff im Sinne der durchaus gängigen Übersetzung von *dukkha* verwendet und damit die Generalisierung der Stressdiagnose aus der buddhistischen Quelle übernimmt. Zugleich propagiert Kabat-Zinn Achtsamkeit als zentrales Moment eines wissenschaftlichen Paradigmenwechsels. Kabat-Zinn widmet sich dem Thema ausführlich im zweiten Teil »The Paradigm: A New Way of Thinking About Health and Illness« von *Full Catastrophe Living*. Das von ihm kritisierte ›alte‹ Verständnis von Gesundheit und Krankheit basiert auf einer mechanistischen und symptombasierten Medizin. Hingegen will er Achtsamkeit im Kontext einer integrativen Medizin verstehen, in der dem ›Inneren‹ eine entscheidende Rolle beigemessen und ein auf den Körper reduziertes Verständnis des Menschen überwunden wird. Um seine Position zu untermauern, verweist er auf Forschungsergebnisse zur Neuroplastizität, Epigenetik oder auf den Placebo-Effekt (ebd.: 219ff.). Diese Kritik Kabat-Zinns an einem dualistischen Bild des Menschen wird durch kybernetische und systemtheoretische Überlegungen erweitert, um die Grundannahme der Interdependenz, die bei ihm wie auch in der gesamten Achtsamkeit II zentral ist (vgl. oben, S. 111), zu begründen. In diesem Zuge deutet Kabat-Zinn Achtsamkeit auch als eine Form des Feedbacks, das nach kybernetischen Theorien zentral für die Selbstregulation von Systemen ist (vgl. ebd.: 281, 283).[30]

Die beiden Beispiele mögen genügen, um zu verdeutlichen, dass die empirische Beforschung der Achtsamkeit und die Rezeption der dort erzielten Befunde innerhalb

---

»Welle« der Verhaltenstheorie diskutiert (vgl. dazu Heidenreich / Michalak 2013; vgl. auch oben, S. 82).

29 | Zum Stress-Diskurs und der zeitlichen Einordnung vgl. Kury (2011: 140f.).

30 | Achtsamkeit tritt hier also in einer Monitoring-Funktion auf. Den Begriff ›Monitoring‹ verwendet auch Binder (2012: 51f.) in seiner Studie zur Achtsamkeitsbewegung um Nhat Hanh, um die dort propagierte Selbst- und Weltverhältnis zu beschreiben.

der Achtsamkeitsströmung zu gegenseitiger Modulation führen. Diesen reziproken Vorgang will ich als eine Psychologisierung der Achtsamkeit und eine Verachtsamung der Psy-Wissenschaften bestimmen.[31]

Zusammenfassend muss festgehalten werden, dass im Zuge der empirischen Beforschung Achtsamkeit als etwas propagiert werden kann, dem nichts ›Übernatürliches‹ anhaftet. Einer womöglichen Skepsis, die sich an religiösen oder spirituellen Praktiken entzünden mag, kann so mit dem Verweis auf die Vielzahl wissenschaftlicher Ergebnisse begegnet werden. Achtsamkeit erscheint als den wissenschaftlichen Methoden zugängliche Fähigkeit des Selbst (etwa eine Aufmerksamkeitsform), die verschiedentlich abgebildet werden kann – sei es durch bildgebende Verfahren oder durch standardisierte Fragebögen in der Psychologie – und die messbare Effekte produziert. Indem Achtsamkeit so als ein durch wissenschaftliche Methoden evaluiertes und gemessenes methodisches Programm erscheint, schreibt sie sich in die moderne kulturelle Quelle der Entzauberung ein – und wird als solche für die genannten Skeptiker*innen zugänglich.[32]

Es muss hier aber mit Nachdruck betont werden, dass sich, wie die vorigen Analysen ergaben, die Beforschung der Achtsamkeit und deren Rezeption in erster Linie auf die Effekte beziehen. Aus der Rezeption folgt also nicht, dass Achtsamkeit wissenschaftlich *ist*, sondern dass ihre *Effekte* wissenschaftlich evaluiert werden. So sind zahlreiche Elemente der Übungsformen nicht wissenschaftlich begründet, sondern beziehen ihre Legitimation aus der Tradition – man denke nur an die Sitzhaltung, das Schließen der Augen, die Handhaltungen etc. Das bezieht sich auch auf die in der Achtsamkeitsströmung artikulierten Selbst-Welt-Modelle: Wie im vorigen Teil II ausführlich rekonstruiert wurde, werden in der Achtsamkeitsströmung unterschiedliche Selbst-Welt-Modelle artikuliert und diese gehen nicht völlig in *einer* kulturellen Quelle auf. Es soll daher nun im Folgenden ausgeführt werden, dass sowohl die Achtsamkeit I als auch die Achtsamkeit III als *spezifische* Aktualisierungen des Selbstmo-

---

31 | Damit soll allerdings nicht gesagt werden, dass die Einspeisung von Achtsamkeit in das Feld der Psy-Wissenschaften monokausal die Modulationen bewirkt. Hingegen wäre es aber verkürzt anzunehmen, dass die Achtsamkeitsströmung durch den wissenschaftlichen Zugriff Veränderungen unterworfen ist.

32 | Vgl. hierzu auch das Buch *Meditation für Skeptiker*: *Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. Hier heißt es direkt zu Beginn: »Meditation wird of dem Bereich der Religion und Esoterik zugeordnet, was bei skeptischen Zeitgenossen leicht zu einer ablehnenden Haltung führen kann. [...] In dem vorliegenden wird Buch wird Meditation gänzlich ohne dogmatisches Beiwerk dargestellt. Stattdessen wir eine moderne, aufgeklärte Sichtweise vertreten, die auf einer wissenschaftlichen Grundhaltung beruht.« (Ott 2010: 11)

dells und des Selbst-Welt-Beziehungsmodells der Entzauberung zu deuten sind. Die Achtsamkeit II – und damit auch Kabat-Zinns Achtsamkeitsmodellierung – hingegen durchkreuzt dieses Modell (vgl. dazu, Kapitel 13).

12.3 Meditation als Wissenschaft (Achtsamkeit I) und das punktförmige Selbst (Achtsamkeit III)

Achtsamkeitsmeditationspraktiken sind nicht nur Gegenstand der empirischen Wissenschaft, sondern sie werden selbst *als* wissenschaftliche Aktivität, als eine Wissenschaft des Geistes, modelliert. Das gilt in erster Linie, wie nun zu zeigen sein wird, für das distanziert-sezierende Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit I. Ein erster Hinweis auf das Verständnis von Achtsamkeit als Wissenschaft ist darin zu sehen, dass in der Achtsamkeit I die angestrebte achtsame Selbst-Welt-Beziehung mit der eines ›Mikroskops‹ verglichen wird (vgl. Nyanaponika 1992: 34; Gunaratana 1993: 2, 77, 156). Insbesondere bei Nyanaponika und Goenka wird der Versuch unternommen, die Achtsamkeitsmeditation als Wissenschaft zu modellieren. Dabei unterscheiden sich die jeweiligen Versuche allerdings in Bezug auf die Eindeutig dieser Analogie.

Bei Nyanaponika (1992) tritt die Analogisierung von Wissenschaft und Achtsamkeit in der von ihm genannten ersten Funktion der Achtsamkeit (»knowing the mind«) auf (vgl. auch ebd.: 36). In einer Passage schreibt Nyanaponika:

»This method of Bare Attention, so helpful to mind-knowledge and, through it, to world-knowledge, tallies with the procedure and attitude of the true scientist and scholar: clear definition of subject-matter and terms; unprejudiced receptivity for the instruction that comes out of the things themselves; exclusion, or at least reduction, of the subjective factor in judgement; deferring of judgement until a careful examination of facts has been made. This genuine spirit of the research worker, manifested in the attitude of Bare Attention, will always unite the Buddha-Dhamma with true science, though not necessarily with all the theories of the day.« (Ebd.: 39)

Achtsamkeit wird hier als eine reine, ungetrübte Beobachtung bestimmt, die er als genuin verwandt mit der objektiven, vorurteilsfreien und klaren und genauen wissenschaftlichen Beobachtung beschreibt. Achtsamkeit tritt somit nicht im Gewand des Exotischen, sondern als Kernelement der ›westlichen‹ Wissenschaftlichkeit auf.[33]

33 | Es muss angemerkt werden, dass Nyanaponika hier ein szientistisches Wissenschaftsverständnis voraussetzt. Er nimmt an, dass sich die Natur der Dinge von sich aus zeigt anstatt

Gleichzeitig bezieht sich die Analogisierung nur auf die erste Funktion der Achtsamkeit: Die zwei weiteren Funktionen – die Formung des Geistes gemäß der buddhistischen Doktrin hin zu einem sittlichen Selbst und die Befreiung des Geistes durch Einsicht – werden von Nyanaponika nicht mit dem Paradigma der Wissenschaftlichkeit in Verbindung gebracht.[34]

Goenka hingegen schränkt die Affirmation und Analogisierung von Achtsamkeit und der wissenschaftlichen Beobachtung nicht ein. In seiner Anweisung zur Meditation heißt es: »One begins by learning to observe without reacting. Examine the pain that you experience objectively, as if it is someone else's pain. Inspect it like a scientist who observes an experiment in his laboratory.« (Goenka 2008: 44) Die objektive, neutrale und nüchterne Beobachtung ist nach Goenka für den gesamten Weg der Befreiung entscheidend. So stilisiert er auch den historischen Buddha zum Idealbild eines empirischen Wissenschaftlers: »[H]e started observing reality wihtin the framework of his body like a research scientist, moving from gross, apparent truth to subtler truth, to the subtlest truth.« (Ebd.) Deutlich wird diese affirmative Position auch in einem Interview Goenkas, in dem er immer wieder betont, dass es sich bei der *vipassanā*-Meditation um Wissenschaft handele: »This is pure science.« (Goenka 2003b: 25)

Goenka kann diese Identifizierung aber nur durch eine entscheidende Differenz durchführen: In der Meditation wird demnach kein kognitives, abstraktes oder intellektuelles Wissen hervorgebracht, sondern ein auf meditativer Übung basierendes Erfahrungswissen (Goenka 2008: 27, 2003b: 12), das zugleich nicht mit einer spekulativen Philosophie verwechselt werden soll.[35] Diese Unterscheidung zwischen einem intellektuellen und einem erfahrungsbasierten Wissen spiegelt sich auch darin wieder, dass Goenka gelegentlich den Vergleichspartikel »like« verwendet, wenn er Wissenschaft und Meditation analogisiert (vgl. Goenka 2008: 44). Die ›äußere Wissenschaft‹ wird also durch eine ›innere Wissenschaft‹ ergänzt. Meditation als Wissenschaft wird

---

anzunehmen, dass bereits jede wissenschaftliche Beobachtung eine theoriegeleitete Beobachtung ist, wie viele gegenwärtige wissenschaftstheoretische Positionen annehmen würden.

34 | Es muss also im Gegensatz zu McMahan (2008: 206), der Nyanaponika schlicht unter das Paradigma der Meditation als Wissenschaft subsumiert, betont werden, dass der Vergleich der Achtsamkeit mit der wissenschaftlichen Beobachtung einen sehr beschränkten Bereich einnimmt. Nicht umsonst kritisiert Nyanaponika, wie im vorigen Teil deutlich wurde, einen vermeintlich einseitig szientistischen ›Westen‹.

35 | »It is not somebody's intellectual game – it is truth.« (Goenka 2003b: 10) An anderer Stelle heißt es: »This isn't a philosophy, it is the scientific truth which can be varified by one and all.« (Goenka 2003a: 108)

dabei als Zugang zu einer universell gültigen Wahrheit konzeptualisiert und damit von einer spekulativen Philosophie – aber freilich auch von auf einem ›Glauben‹ basierenden Religionen – abgegrenzt.[36]

Die Konzeptualisierung der Achtsamkeitsmeditation als eine wissenschaftliche Methode des allgemeingültigen Erkenntnisgewinns basiert dabei auf einer spezifischen Modellierungen der achtsamen Selbst-Welt-Beziehung. Die Achtsamkeit des Achtsamkeitsmodells I wurde im vorigen Teil bereits als distanziert-sezierende Qualität bestimmt. Sie fußt auf einer radikalen Trennung des Selbst von dessen Sinneseindrücken und Meditations*objekten*. Um diesen Aspekt genauer zu verstehen, seien zwei Passagen von Nyanaponika ausführlicher zitiert. Die erste Passage findet sich unter der Überschrift »Obtaining the Bare Object« (Nyanaponika 1992: 32), in der die Funktion der Achtsamkeit als ›reine Aufmerksamkeit‹ in der Hervorbringung gerade dieser reinen Objekte bestimmt wird:

»Bate attention consists in a bare and exact registering of the object. This is not as easy a task as it may appear, since it is not what we normally do, except when engaged in disinterested investigation. Normally man is not concerned with a disinterested knowledge of ›things as they truly are‹, but with ›handling‹ judging them from the view point of his self-interest, which may be wide or narrow, noble or low.« (Ebd.)

Wenig später heißt es dann wie folgt:

»A specismen of research that is to be examined with the help of a microscope has first be carefully prepared, cleaned, freed from extraneous matter, and firmly kept under the lens. In a similar way, the ›bare object‹ to be examined by wisdom, is prepared by Bare Attention. It cleans the object of investigation from the impurities of prejudice and passion; it frees it from alien admixtures and from points of view not pertaining to it; it holds it firmly before the Eye of Wisdom, by slowing down the transition from the receptive to the active phase of the perceptual or cognitive process, thus giving a vastly improved chance for close and dispassionate investigation.« (Ebd.: 34f.)

---

36 | Es sei in diesem Kontext zu erwähnen, dass auch der Dalai Lama Tenzin Gyatso und Matthieu Ricard die wissenschaftliche Funktion der Meditation propagieren. So fordert etwa der Dalai Lama neben der Dritten-Person-Perspektive der Wissenschaft die Erweiterung vor allem der Psychologie durch eine Erste-Person-Perspektive der Introspektion, die durch die analytische Meditation des tibetischen Buddhismus gegeben sei (vgl. Dalai Lama 2011). An der Umsetzung dieses Programms arbeitet die bereits erwähnte Tania Singer mit Matthieu Ricard (vgl. Klimecki / Ricard / Singer 2013).

An diesen Passagen wird deutlich, dass Achtsamkeit als eine Selbst-Welt-Beziehung modelliert wird, die die Erfahrungsobjekte ohne subjektive Verfälschung objektiv erfassen kann. Alles Subjektive – Emotionen, Vorurteile, Leidenschaften – muss demnach eliminiert werden, damit das Objekt klar und präzise kontinuierlich und unverfälscht beobachtet werden kann. Das Selbst wird dabei zur objektiven Beobachtung fähig, indem es sich in einem kontinuierlichen Prozess des Sich-Distanzierens übt. Das Selbst reflektiert die Welt gleich einem ungetrübten Spiegel.[37]

In der Modellierung der Achtsamkeit als wissenschaftliche Beobachtung entsteht also das, was oben mit Charles Taylor als naturalistisches Selbstmodell der Entzauberung bestimmt worden ist: Ein Selbst, das sich durch ein »Vermögen der Objektivierung« (Taylor 2012: 309) auszeichnet.[38] Allerdings wird in der Achtsamkeit I diese naturalistische Quelle und deren Epistemologie lediglich selektiv aktualisiert. Denn aus der Distanzierung ergibt sich für die Achtsamkeit I nicht die willkürliche Verfügung über die verobjektivierten Erfahrungsinhalte. Die »auf Umgestaltung abzielende Haltung des Desengagements« (ebd.) wird gerade nicht vertreten. Vielmehr ist das Desengagement in ein soteriologisches, buddhistisches Programm eingebettet. Das wird zum einen daran deutlich, dass die distanziert-sezierende Beobachtung eine ›Reinigung‹ des Selbst von moralischen verwerflichen Anteilen und damit einen der buddhistischen Doktrin gemäßen sittlichen Lebensvollzug ermöglichen soll. So

37 | Der Spiegel wird als Metapher für Achtsamkeit nicht nur von Nyanaponika (1992: 71) verwendet, sondern auch von Gunaratana (1993: 151) herangezogen: »Mindfulness is mirror-thought. It reflects only what is presently happening and in exactly the way it is happening. There are no biases.« Ähnliches wird im Kontext der *vipassanā*-Meditation gelegentlich mit der Metapher eines glatten Sees ausgedrückt, prominent etwa in dem von Jack Kornfield herausgegebenen Buch *A Still Forest Pool* (vgl. Chah 1985).

38 | Es sei hier auf eine interessante Studie des Religionswissenschaftlers Gottfried Rothermundt verwiesen, der in seiner Analyse des singhalesischen Gelehrten K. N. Jayatillekes und dessen Versuch, einen empiristischen Buddhismus zu modellieren, Folgendes feststellt: »Die unausweichliche Folge dieses Verfahrens [der skeptisch-empirischen, d. h. auf Meditation fußenden Erkenntnisgewinnung, Anm. J.S.] ist, daß bei ihm aus dem die wahre Erkenntnis, d. h. die Heilserkenntnis suchenden Menschen ein ›abstraktes Subjekt‹ wird, das Welt und Wirklichkeit als exponiertes Individuum entgegensteht. [...] Die Inhalte, die dem von ihm vertretenen Erkenntnistypus entsprechen, sind ›Besitz‹ des erkennenden Subjekts, welches über sie verfügt.« (Rothermundt 1979: 48f.)

grenzt sich Nyanaponika zugleich auch explizit von den ›säkularen Wissenschaften‹ ab:[39]

»But the purpose of the Buddha is not the same as that of secular science which is limited to the discovery and explanation of facts. The Buddha's mind-doctrine, however, is not restricted to a theoretical *knowledge* of the mind, but it aims at the *shaping* of mind, and, through it, of life.« (Nyanaponika 1992: 39, Herv. im Original)

Zum anderen wird Achtsamkeit in den Dienst der Einsichtsgewinnung gestellt. Einsicht wird dabei als entscheidender Schritt für die Erlösung, das Erlöschen des Leidens (Pāli: *nibbāna*; Sanskrit: *nirvāṇa*), aufgefasst. Dieser Zustand des Erlöschens ist aber ein Zustand *jenseits* bedingter Erfahrungsobjekte, über die ein Selbst verfügen könnte.[40] Indem in der Meditation eine Selbst-Welt-Beziehung der Distanz eingeübt wird, erkennt – so die Logik der Achtsamkeit I – der*die Einzelne das Selbst und die Welt der buddhistischen Lehre entsprechend. Damit zielt die ›wissenschaftliche Beobachtung‹ der Achtsamkeit auf ein Konzept des Mystischen, die Verbindung des Einzelnen mit dem universellen Gesetz der Natur (Pāli: *dhamma*, Sanskrit: *dharma*).

Zweierlei ist daher festzuhalten: Achtsamkeit *entzaubert* zwar *diese* Welt, legitimiert sich aber durch das Versprechen einer *verzauberten* Welt. Die achtsame Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit I ist zwar durch eine Selbst- und Weltdistanzierung ausgezeichnet, zugleich wird aber ein über das Selbst hinausgehendes Weltbild angenommen, aus der sich der Imperativ der Reinigung und Erlösung ableitet. Damit erweist sich Achtsamkeit I als hybrides Modell: Sie präsentiert sich naturalistisch-wissenschaftlich, verliert aber ihr Fundament ohne den Glauben daran, dass das Leiden durch die direkte Einsicht in die Realität, wie sie die buddhistische Doktrin be-

39 | Nyanaponika führt an dieser Stelle aus, wie bereits angemerkt (vgl. Fußnote 15, S. 192), dass hierbei der Buddhismus der Psychologie verbunden sei, da es auch ihr um die praktische Anwendung von Wissen ginge.

40 | Es sei hier auch darauf hingewiesen, dass Nyanaponika eine Spaltung von Subjekt und Objekt kritisiert, obwohl er gleichzeitig von einer den Wissenschaften analogen objektiven Erfassung der Realität spricht: »In speaking here of ›objectifying‹ (i. e. having as object, taking as object), and of material and mental processes, we do so just for our practical purpose of analysis. These terms are not meant to express our advocating a dualism of subject/object and mind/matter. [...] In a world of conditionality, relativity and flux, as directly experienced in the practice of Bare Attention, those rigid notions will soon appear as quite incongruous.« (Nyanaponika 1992: 37)

schreibt, zu überwinden ist. Die Welt, auf die sich distanzierend bezogen werden soll, steht im Schatten einer Ordnung jenseits dieser.

Hier zeigt sich nun aber eine spezifische Verwandtschaft der Achtsamkeit I zu der Achtsamkeit III. Zwar ist in der Achtsamkeit III keine Emphase der Achtsamkeitsmeditation *als* Wissenschaft auszumachen, aber, wie im vorigen Kapitel deutlich wurde, verwertet sie zahlreiche wissenschaftliche Studien, durch die Achtsamkeit als eine durch empirische Studien fundierte Praktik propagiert werden kann. Die Einschreibung in die kulturelle Quelle der Moderne verläuft also auf zwei unterschiedlichen Ebenen: Während die Achtsamkeit I (in Teilen) vorgibt, wissenschaftlich zu sein, bedient sich die Achtsamkeit III der wissenschaftlichen Studien, um den Nutzen der Achtsamkeitsmeditationspraktiken zu betonen. Dieses, so habe ich im vorigen Teil II herauszuarbeiten versucht, hängt dabei aufs Engste mit dem affirmierten Selbstmodell der Achtsamkeit II zusammen: Sie modelliert ein Selbst, das über seine Zwecke selbst bestimmen und damit auch über die Achtsamkeit als Selbst-Welt-Beziehung verfügen kann. Damit aber, so kann nun gesagt werden, wird das von der Achtsamkeit I noch abgelehnte Moment des naturalistischen Selbst – das ›punktförmige Selbst‹, wie es Taylor nennt – gerade in der Achtsamkeit III aktualisiert.

Zusammenfassend lässt sich daher festhalten, dass sich die Achtsamkeitsströmung selektiv in das moderne kulturelle Modell der Entzauberung einschreibt. Während die Achtsamkeit I durch eine mit der wissenschaftlichen Beobachtung analogisierte Selbst-Welt-Beziehung ein gemäß der buddhistischen Doktrin sittliches Selbst zu trainieren versucht, das letztlich auf die Überwindung des Leidens abzielt, wird in der Achtsamkeit III der vermeintlich wissenschaftlich bewiesene Nutzen der Achtsamkeitspraktiken verarbeitet und dabei das kulturelle Modell des punktförmigen Selbst aktualisiert. In diesem Selbstmodell der Achtsamkeit III wird das Wollen des Selbst nicht problematisiert, sondern das Gute wird gerade in der verfügenden Verwirklichung des Selbst angesehen. In der Achtsamkeit II, die es nun im folgenden Kapitel zu untersuchen gilt, ist aber gerade dieses Hinterfragen des Selbst ein zentrales Moment: Sie fragt nach den ›authentischen‹ oder ›echten‹ inneren Regungen. Zwar beforschen die empirischen Wissenschaften die Achtsamkeit II, wie anhand von Kabat-Zinn gesehen, aber dennoch aktualisiert die Achtsamkeit II zugleich ein weiteres kulturelles Modell der Moderne: das romantische Selbst-Welt-Modell der Wiederverzauberung.

13 Die Aktualisierung des Romantischen

Die Achtsamkeitsströmung, so wurde bisher ausgeführt, lässt sich im Kontext des buddhistischen Modernismus verorten und zeigt sich dabei auf das Engste verzahnt mit den empirischen Wissenschaften. Während, so das Ergebnis des vorigen Kapitels, die Achtsamkeit I und die Achtsamkeit III jeweils spezifische Aspekte des kulturellen Modells der Entzauberung in ihr jeweiliges Selbstmodell und Selbst-Welt-Beziehungsmodell einspeisen, so wird in der interessiert-sorgenden Achtsamkeit II, so die These dieses Kapitels, das romantisch-wiederverzaubernde Modell aktualisiert. Insbesondere bei Kabat-Zinn und in dem von ihm entwickelten und evaluierten Programm *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) ist dies bemerkenswert: Obwohl das MBSR im Fokus zahlreicher empirischer Studien steht, modelliert Kabat-Zinn eine achtsame Selbst-Welt-Beziehung, die in Differenz zu einem wissenschaftlichen Zugriff verstanden wird. In der Achtsamkeit II tritt neben die Achtsamkeit des *Sehens* eine Achtsamkeit des *Fühlens*, *Einfühlens* und *Spürens*. Diese sieht nicht nur die Welt ›wie sie ist‹, sondern erspürt sie auch als geheimnisvoll-unaussprechliches Wunder.

Stand die Achtsamkeit I in der Tradition einer rationalistischen Rezeption des Theravāda, so zeigt sich in der Achtsamkeit II die andere Seite des buddhistischen Modernismus durch ihre Verarbeitung des Mahāyāna, insbesondere des japanischen und vietnamesischen Zen. Diese zweite buddhistische Quelle wird auch von Kabat-Zinn explizit benannt: »MBSR is mostly vipassana practice (in the Theravada sense as taught by people like Joseph [Goldstein] and Jack [Kornfield] etc.) with a Zen attitude«.[1] In der Achtsamkeit II verdoppelt sich also das kulturelle Quellenmaterial und tritt als Komplex von Theravāda–Naturalismus und Mahāyāna/Zen–

1 | Kabat-Zinn in persönlicher Korrespondenz mit Gilpin, wie zitiert in Gilpin (2008: 238). Für Kabat-Zinns buddhistischen Hintergrund vgl. im Einzelnen Gilpin (ebd.). Zur Unterscheidung zweier Rezeptionslinien des Buddhismus im ›Westen‹ vgl. auch Brück / Lai (1997: 36), die in ihrer umfangreichen Studie das Verhältnis von Christentum und Buddhismus behandeln.

Wiederverzauberung hervor. Dabei steht nicht mehr die Wissenschaft, sondern vielmehr die Kunst als Ideal im Vordergrund. Gerade im Modus der Kunst lässt sich in der Logik der Achtsamkeit II das Unaussprechliche thematisieren, gerade im künstlerischem Akt zeugt das Selbst von seiner einzigartigen ›inneren Tiefe‹.

Die kulturelle Quelle der romantischen Wiederverzauberung soll nun im folgenden Abschnitt 13.1 systematisch bestimmt werden. Das Fortleben des Romantischen in der Rezeption des Buddhismus wird daraufhin in mehreren kurzen Exkursen exemplifiziert – etwa anhand von Hermann Hesses Erzählung *Siddhartha*, die auch in der Achtsamkeit II rezipiert wird (Abschnitt 13.2). Die Aktualisierung des Romantischen wird sodann in der Achtsamkeitsströmung und insbesondere in der Achtsamkeit II aufgedeckt (Abschnitt 13.3). Dass es sich dabei um eine selektive und modulierende Aktualisierung handelt, wird schließlich an dem prominent bei Kabat-Zinn rezipierten amerikanischen Romantiker, Henry David Thoreau, verdeutlicht (Abschnitt 13.4).

13.1 Das Modell ›Romantik‹ als Wiederverzauberung des Selbst

Die historische Romantik, so die Grundannahme dieses Teils, ist eine der zentralen sub- und gegenkulturellen Bewegungen der Moderne, die sich kritisch und wirkmächtig mit der drohenden Entzauberung der Welt auseinandersetzt. Ihre Wirkmächtigkeit verdankt sie, so die hier vertretende Deutungstradition, einerseits dem Festhalten an einer verzauberten Welt trotz der drohenden Entzauberung, und andererseits dem Versuch, die moderne Emphase des selbstständigen und freien Selbst fortzuschreiben. Es ist gerade dieses Selbst, das zum Angelpunkt der romantischen Wiederverzauberung erklärt wird. Die von Entzauberung bedrohte Welt fängt erst durch ein ›Ich‹ an wieder zu singen, um Eichendorffs Gedicht *Wünschelrute* zu paraphrasieren.[2] Mit der Moderne gegen eine von Entzauberungsprozessen bedrohte Moderne – so ließe sich der romantische Impuls bündeln.

Es ist viel darüber gestritten worden, wie und ob überhaupt die Romantik zu definieren ist (vgl. Kerschbaumer 2018: 7ff.).[3] Ich versuche daher nicht, die Romantik über ein spezifisches Merkmal, sondern als einen Problemkomplex zu bestimmen. Ihr

2 | Das Gedicht lautet wie folgt: »Schläft ein Lied in allen Dingen, / Die da träumen fort und fort, / Und die Welt hebt an zu singen, / Triffst du nur das Zauberwort.« (Eichendorff 1970: 132)

3 | Arthur O. Lovejoy stellte etwa 1924 die These auf, dass mit ›Romantik‹ zu viele verschiedene Phänomene bezeichnet würden, sodass der Begriff inhaltsleer werde (vgl. Lovejoy 1960; Kerschbaumer 2018: 7ff.).

Problem besteht gerade darin, wie eine sakralisierte Welt unter den Bedingungen von entzaubernden Rationalisierungs- und Differenzierungsprozessen zu retten ist. Das kulturelle Modell der Romantik oder des Romantischen fasse ich demnach als den Versuch, diesem Problem durch eine Wiederverzauberung des Selbst zu begegnen.

In zahlreichen soziologischen Analysen ist festgestellt worden, dass trotz des umfassenden Anspruchs der Romantik, die Welt zu romantisieren (vgl. Novalis 1960d: 545), sich das Romantische nur in spezifischen gesellschaftlichen Bereichen durchsetzen konnte. Die These der romantischen Wiederverzauberung des Selbst ist demnach in einer ersten Bedeutung des Genitivs als eine Wiederverzauberung des Selbst und des Privaten in einer entzauberten öffentlichen Sphäre zu verstehen (vgl. Lehmann 2009: 20; in Anschluss an Taylor Rosa 1998: 202, 350f.; vgl. auch Rosa 2016: 601).[4] Prominentes Beispiel dafür ist die Diskussion um die romantische Liebe in Zweierbeziehungen (vgl. dazu Beck / Beck-Gernsheim 2005; Illouz 2003; Lenz 2009; Lenz / Dreßler / Scholz 2013; Luhmann 2003).[5]

Im Fokus dieses Kapitels steht aber nicht die Frage nach dem Umfang der Diffusion des Romantischen in die Gesellschaft, sondern wie sich das kulturelle Modell des Romantischen in der Achtsamkeitsströmung aktualisiert. Daher geht es im Folgenden um die zweite Wendung des Genitivs: Wie wird die entzauberte Welt durch das Selbst wiederverzaubert? Ich schlage vor, das kulturelle Modell der Wiederverzauberung durch einen Fünfschritt zu bestimmen: zunächst steht dabei (1) die Diagnose von Rationalisierungs- und Differenzierungsprozessen, die mit einer Klage über eine Trennung des Selbst von der Welt verbunden wird; neben die Klage tritt (2) eine Suche nach einem integrativen Ganzen, einem die Vereinzelung übersteigenden Holismus oder nach einem die Endlichkeit der Dinge überwindenden Unbedingten; dieses

4 | Diese differenztheoretische Deutung formuliert auch Weber: »Es ist das Schicksal unserer Zeit, mit der ihr eigenen Rationalisierung und Intellektualisierung, vor allem: Entzauberung der Welt, daß gerade die letzten und sublimsten Werte zurückgetreten sind aus der Oeffentlichkeit, entweder in das hinterweltliche Reich mystischen Lebens oder in die Brüderlichkeit unmittelbarer Beziehungen der Einzelnen zueinander. Es ist weder zufällig, daß unsere höchste Kunst eine intime und keine monumentale ist, noch daß heute nur innerhalb der kleinsten Gemeinschaftskreise, von Mensch zu Mensch, im pianissimo, jenes Etwas pulsiert, das dem entspricht, was früher als prophetisches Pneuma in stürmischen Feuer durch die großen Gemeinden ging und sie zusammenschweißte.« (Weber 1985: 612)

5 | Gegen eine solche differenztheoretische Deutung sind vermehrt Einwände erhoben worden. So etwa im Bereich der Liebe, wo Illouz gerade die Verzahnung des Romantischen mit dem kapitalistischen Konsum beschreibt (vgl. Illouz 2003; auch Campbell 2005; und für das Romantische im Kontext unternehmerischen Handelns Euteneuer 2011).

wird aber (3) nicht schlicht gesetzt, sondern befindet sich immer in einer subjektgebundenen Fragilität; schließlich führt dies (4) zu einem spezifischen romantischen Selbstmodell, einem einzigartig-individuellen Selbst, das sich (5) ästhetisch-augenblicklich auf die Welt bezieht.[6]

(1) Das Modell des Romantischen gründet in einem Unbehagen an spezifischen Aspekten der Moderne.[7] Hier kommt die »modernitätskritische Dimension« (Klinger 1993: 232) der Romantik zum Ausdruck. Das romantische Unbehagen lässt sich in verschiedenen Momenten finden und bezieht sich zunächst auf die konkrete sozialhistorische Situation der französischen Revolution, die als eine nicht das Geistige umfassende Revolution kritisiert wird (vgl. Klinger 1995: 83).[8] Vor allem aber drei Momente können als Kern des romantischen Unbehagens aufgefasst werden: Erstens richtet es sich gegen den drohenden Wegfall einer sinnstiftenden Ganzheitsperspektive im Zuge der gesellschaftlichen Differenzierung in verschiedene Wertsphären (vgl. Matuschek / Kerschbaumer 2015: 144). Damit steht die Romantik auf das Engste mit den eingangs diskutierten Säkularisierungs- und Pluralisierungstendenzen der Moderne in Verbindung.[9] Im Falle der Frühromantiker wird die Diagnose der Unzugänglichkeit einer sinnstiftenden Ganzheit durch die Lektüre Kants weiter bestärkt (vgl. Löwe 2012: 261). Das Unbehagen an dem drohenden Ganzheitsverlust manifestiert sich auch in der Kritik der vom naturalistischen Modell forcierten Differenz zwischen Vernunft und Gefühl, zwischen den Menschen untereinander sowie zwischen Mensch und Natur (vgl. Taylor 1995: 106; auch Rosa 1998: 42, 368).

---

6 | Für soziologische und kulturwissenschaftliche Versuche, die Romantik zu definieren, vgl. auch Klinger (1993), Euteneuer (2011: 97ff.) oder Weiß (2014: 232f.).

7 | Zu dieser Wendung vgl. Hanisch (2013). Der Term *Das Unbehagen an der Moderne*, wie er im Anschluss an den Essayband von Taylor (1995) verwendet werden könnte, ist dahingehend problematisch, da der Term zu implizieren scheint, die Romantik richte sich gegen die Moderne in all ihren Facetten. Genau diese Vorstellung wäre aber, wie bereits angemerkt wurde und wie im Folgenden weiter ausgeführt wird, ein verkürztes und klischeehaftes Verständnis der Romantik.

8 | Eine ähnliche Kritik formulierte auch der amerikanische Romantiker Thoreau: »Do we call this the land of the free? What is it to be free from King George and continue the slaves of King Prejudice? What is it to be born free and not to live free? What is the value of any political freedom, but as a means to moral freedom? Is it a freedom to be slaves, or a freedom to be free, of which we boast?« (Thoreau 2012a: 608)

9 | Daher ist auch verständlich, dass Dirk von Petersdorff in der Romantik »die erste philosophische-ästhetische Bewegung, welche die Bedingungen der Moderne reflektiert und Antworten auf sie formuliert« (Petersdorff 1999: 80) deutet.

Das Unbehagen richtet sich sodann, zweitens, gegen die Entzauberung der Welt und damit, in dem hier verstandenen Sinne des Begriffs, gegen die Rationalisierungsprozesse, gegen den *modus operandi* der Berechenbarkeit und gegen eine umfängliche Durchdringung der Welt mit den Mitteln der instrumentellen Vernunft. Die Entzauberung, so das Unbehagen, führe dazu, dass die Welt ›verstumme‹[10] und alles Geheimnisvolle aus der Welt vertrieben werde (vgl. Tripold 2012: 129). »Die Kritik der Romantiker richtet sich gegen das analytische, zergliedernde und zerteilende Denken, [...] das kalkulierende Denken, die Rechenhaftigkeit, die Seelenlosigkeit, die Leb- und Lieblosigkeit – kurzum: das moderne Rationalitätsprinzip«, wie daher Klinger (1995: 84) treffend feststellt. Das Unbehagen umfasst dabei nicht nur das mechanistisch-technische Weltbild, sondern auch, drittens, die auf Routine und am moralisch Allgemeinen ausgerichtete Lebensform des Bürgerlichen (vgl. Reckwitz 2006: 207ff.). Dieses Moment ist auch als ein »Ungenügen an der Normalität« (Pikulik 1979) oder als Kritik an der »Langweiligkeit der Welt« (Schwarz 1993: 212) beschrieben worden (vgl. dazu auch Safranski 2015a: 193ff., 392).[11]

(2) Das romantische Unbehagen geht einher mit der Suche nach einer Einheitsperspektive. Für Klinger (1993: 232) kommt darin die »Anti-Modernität« der Romantik zum Ausdruck, da an der Einheit zwischen Mensch und Natur, an der Ganzheit der gesellschaftlichen Teilsysteme und an der Frage der Sinngebung des eigenen Lebens festgehalten wird (vgl. Klinger 1993: 232, 1995: 11). Friedrich Schlegel bestimmt so auch die romantische Poesie als eine »progressive Universalpoesie«, die nicht nur verschiedene Gattungen vermengen, sondern auch »das Leben und die Gesellschaft poetisch machen« (Schlegel 1988: 114) soll. Es geht darum, wie in Eichendorffs Gedicht *Wünschelrute* deutlich wird, die gesamte Welt zum ›Singen‹ zu bringen (vgl. auch Rosa 2016: 599ff.). Pointiert hat diese Forderung Novalis zum Ausdruck gebracht: »Die Welt muß romantisiert werden.« (Novalis 1960d: 545) Die ersehnte Ganzheit wird dabei als eine lebendige und organizistische Einheit gedacht, die sich gegen die kritisierte mechanistische oder atomistische Vorstellung von Einheit stellt.[12] Die gesuchte

---

10 | Diesen Punkt hat Rosa (2016: Kapitel XI.) hervorgehoben, indem er die Romantik als eine moderne Bewegung der Resonanz-Sehnsucht formuliert. Diese Sehnsucht ist dabei einer Weltbeziehung der Verfügbarmachung entgegengesetzt, kann aber auch als eine moderne motivationale Quelle der Verfügbarmachung gedeutet werden.

11 | Die Kritik am bürgerlichen Leben formuliert etwa Novalis, wenn er abwertend über das Philistertum spricht, wie folgt: »Philister leben nur ein Alltagsleben« (Novalis 1960b: 447), das ein »Zirkel aus Gewohnheiten« (ebd.) sei.

12 | Vgl. dazu auch Münk (2003: 561), der vor allem bei Novalis den Gedanken des *hen kai pan* heraushebt. Vgl. für die Rekonstruktion dieser organizistischen Einheitsperspektive auch

Ganzheit lehnt sich auf gegen die Trennung des Rationalen vom Gefühl, der Spaltung von Wissenschaft, Religion und Kunst, industrielle Arbeitsteilung und gegen atomistische Vorstellungen von Gesellschaften (vgl. Weiß 2014: 352f.). Die Suche enthält aber auch in sich eine stark religiöse Dimension, nämlich dann, wenn ein von der göttlichen Ordnung ›entwurzeltes‹ Selbst nach einem Absoluten oder Unbedingten fragt (vgl. Löwe 2012: 262; Petersdorff 1999: 83). Im ersten *Blütenstaubfragment* – dem ersten von Novalis überhaupt veröffentlichten Text in der programmatischen Zeitschrift der Frühromantik, der in Jena von den Brüdern Schlegeln herausgebrachten *Athenäum* – heißt es: »Wir suchen überall das Unbedingte, und finden immer nur Dinge.« (Novalis 1960b: 413) In dieser Aussage steckt die gesamte Diagnose des romantischen Impulses: Die empirische Welt zeugt in der Perspektive der Entzauberung nur von Dingen. Die Romantik sucht darin jedoch das transzendierende Unbedingte.

(3) Wie ist nun aber das Verhältnis zwischen dem Unbehagen an der Entzauberung und der Suche nach dem Unbedingten zu bestimmen? In dem soeben zitierten Fragment von Novalis wird dies in aller Kürze bereits angedeutet: Die Suche erweist sich als eine unendliche Bewegung. Aus der Auseinandersetzung mit Kant und Fichte entwickelt Novalis den Gedanken, dass dieses Unbedingte nicht begriffen oder gewusst werden kann, sondern das Unbedingte als ein inneres Gefühl der eigentliche Ausgangspunkt des Suchens sei.[13] Die kantische Unterscheidung zwischen einem empirischen und einem transzendentalen Ich wird daher in der Romantik weitergeführt, indem gerade die Negation (das »finden« von »Dingen«) als Verweis auf das Unbedingte gedeutet wird:

> »Das Absolute, also kontrafaktische Ideen wie Gott, Totalität oder Freiheit bzw. die Autonomie des eigenen Selbst sind für das empirische Ich nur als deren ewiges Verfehlen erfahrbar[. ...] Das Absolute zeigt sich nirgends in der Erfahrungswirklichkeit, man kann sich aber indirekt, im Gefühl der Sehnsucht oder im Modus des Glaubens darauf beziehen, indem man seinen Mangel artikuliert.« (Löwe 2012: 263)

Da damit das Unbedingte nicht realisierbar, nicht empirisch oder diskursiv zu fassen ist, geht es der Romantik auch nicht um dessen Abbildung, sondern um den Verweis

---

Breuer (2012: 15ff.), der in der romantischen Philosophie einen Vorläufer der kybernetischen und systemtheoretischen Ansätze des 20. Jahrhundert erblickt.

13 | So ist auch das in der Einleitung zitierte Fragment – »Ganz begreifen werden wir uns nie, aber wir werden und können uns weit mehr, als begreifen.« (Novalis 1960b: 413) – zu verstehen: Dadurch, dass das Unbedingte nicht begriffen, verstanden oder fixiert werden kann, folgt für den Romantiker nicht, dass es nicht gefühlt und gesucht werden könne.

auf etwas ›Absolutes‹ durch die schöpferischen Akte der Künstler*innen.[14] Diesen komplexen Anspruch vor allem der Frühromantik haben Matuschek / Kerschbaumer (2015) in ihrem programmatischen Aufsatz »Romantik als Modell«[15] im Bild der Kippfigur veranschaulicht. Demnach versucht die Romantik auf eine funktional differenzierte und säkularisierte Welt, wie Matuschek / Kerschbaumer in Anschluss an Luhmann und Taylor formulieren, zu reagieren, indem sie ihr »simulierte Einheits- und Ganzheitsperspektiven« (ebd.: 143) im Medium der Kunst entgegenstellt. In der romantischen Kunst wird daher eine »subjektivierte Transzendenz« (Fulda / Kerschbaumer / Matuschek 2015: 7) dargestellt, die in dem Gefühl des Unbedingten oder der Transzendenz gründet und auf dieses zu verweisen versucht.

> »Darin liegt überhaupt die Subtilität der eingeführten Romantik-Formel: Es bleibt ambivalent, welcher Status der romantischen Einheits-Sinnstiftungssemantik zukommt. Da sie die Selbstreflexion auf das Sprachlich-Artifizielle, auf ihren regulativen Charakter enthält, wird sie zu einer Kippfigur zwischen Aufruf und Widerruf.« (Matuschek / Kerschbaumer 2015: 145)

Aufgrund der Auseinandersetzung mit der kantischen und idealistischen Transzendentalphilosophie sowie der Erfahrung von kultureller Pluralisierung nehmen die Romantiker*innen eine Perspektive ein, in der sowohl modernitätskritische und antimoderne Elemente als auch die neu gewonnene Freiheit des Selbst und die Betonung der Subjektivität zusammentreffen. Die Romantik kann so auch als eine Fortführung der Aufklärung, insbesondere der Philosophie Kants gelesen werden, indem Wahrheit immer als subjektgebunden reflektiert wird (vgl. Petersdorff 1999: 83). Im Zentrum der Romantik steht demnach die Frage, wie »nach dem Zusammenbruch großer Wahrheitssysteme [...] die Vereinzelung« (ebd.: 93) überwunden werden kann. Aus den Partikularisierungs- und Differenzierungszerfahrungen bei gleichzeitiger Hoffnung auf Einheit werden in der Romantik die Sehnsucht, die Ahnung von Unendlichkeit als immerwährende Annäherungsversuche zu zentralen Modi und finden etwa in der romantischen Ironie, dem Fragment oder der Allegorie ihren literarischen Ausdruck (vgl. ebd.: 99).[16]

---

14 | Das abbildende Kunstverständnis und das romantisch-generierende Kunstverständnis hat Abrams (1971) in der Metapher eines Spiegels bzw. einer Lampe fixiert.

15 | Der Aufsatz entstand im Kontext des DFG-Graduiertenkolleg »Modell ›Romantik‹«, in dessen Zusammenhang die vorliegende Arbeit entstanden ist.

16 | Die Abstraktheit dieser frühromantischen Sichtweise und die Bearbeitung in anspruchsvoller künstlerischer Literatur wurde in der Spätromantik als Ästhethizismus und radikale Selbstreferenzialität kritisiert, die dadurch an ihrem Anspruch scheiterte, gerade für das ›allgemeine

(4) Die Suche nach Ganzheit geht in der Romantik mit einer gegenläufigen Bewegung einher: einer Wendung hin zum Empirischen, das in der Mittler- und Verweisfunktion seine Bedeutung gewinnt.[17] Diese gegenläufige Tendenz – und das macht das konstitutiv Widersprüchliche der Romantik aus (vgl. Klinger 1993: 232) – kann als ein Aufbegehren gegen eine Homogenisierung der Welt durch Berechenbarkeit gedeutet werden. Weiß (2014: 353) sieht gerade in dem Versuch der »Rettung des Individuellen, Eigentümlichen und Konkreten« ein konstitutives Moment der Romantik (vgl. auch Reckwitz 2017b: 98). Diese Ambivalenz hat zentrale Auswirkungen auf das in der Romantik modellierte Selbstmodell: Das romantische Selbst ist sowohl ein Selbst mit ›innerer Tiefe‹ als auch ein Selbst der Differenz.

Der erste Aspekt des romantischen Selbstmodells – das Selbst mit ›innerer Tiefe‹ – hat vor allem Charles Taylor in seiner Analyse des romantischen Expressivismus herausgearbeitet, den er in Abgrenzung zum Naturalismus versteht. Zwar verortet auch das romantische Modell »das Gute in unseren inneren Beweggründen« (Taylor 2012: 639), aber es wird spezifiziert in einer Theorie der »Natur als innere[r] Quelle« (ebd.: 652). Demnach ist das Gute an die Selbsterforschung und an das Handeln nach der inneren »Stimme der Natur« (Taylor 1988: 267) gebunden.[18] Das Selbst erweist sich dabei als ein unergründlich tiefes, das niemals vollständig transparent wird. Gerade aber diese Tiefe wird in dem romantischen Selbstmodell als Verweis auf das Unbedingte verstanden. Deutlich wird diese Konzeption von Novalis formuliert: »Wir träumen von Reisen durch das Weltall: ist denn das Weltall nicht in uns? Die Tiefen unseres Geistes kennen wir nicht. – Nach Innen geht der geheimnißvolle Weg.« (Novalis 1960b: 417ff.) Die Stimme der Natur, die einem Subjekt im Inneren zugänglich ist, bleibt gleichzeitig unerschöpflich, unklar und dunkel. Genau in diesem Sinne

---

Leben‹, also die Differenzierung transzendierend zu wirken. Eichendorffs Gedichte und seine Lieder sind idealtypische Beispiele dafür, trotzdem subtil den Konjunktiv einer möglichen Ganzheit beizubehalten (vgl. Petersdorff 2008).

17 | Genau in diesem Sinne beschreibt Novalis die ›Romatisierung der Welt‹: »Indem ich dem Gemeinen einen hohen Sinn, dem Gewöhnlichen ein geheimnißvolles Ansehn, dem Bekannten die Würde des Unbekannten, dem Endlichen einen unendlichen Schein gebe, so romantisire ich es – Umgekehrt ist die Operation für das Höhere, Unbekannte, Mystische, Unendliche – dies wird durch diese Verknüpfung logarythmisiert – Es bekommt einen geläufigen Ausdruck.« (Novalis 1960d: 545) Diese Passage hält nicht nur Safranski (2015a: 13) für die »beste Definition des Romantischen«, sondern auch Matuschek (2017: 145) hält sie für geeignet, um die soeben erwähnte Kippfigur der Romantik zu exemplifizieren.

18 | Diesen Gedanken entwickelt Taylor eng anlehnend an Rousseau und übernimmt so auch die musikalische Metapher der »Natur mit einer inneren Stimme« von ihm (vgl. Taylor 2012: 623).

verwendet Taylor den Begriff ›Tiefe‹ (vgl. Taylor 2012: 677), nämlich als eine »Leugnung der Selbsttransparenz« (ebd.: 622).[19] Novalis' Zitat gibt nicht nur die Richtung an – nämlich die der Verinnerlichung –, sondern auch, dass dieser Weg geheimnisvoll, unerschöpflich und damit unendlich ist.[20] Anstelle der naturalistischen oder bürgerlichen Selbst*kontrolle* tritt so die Selbst*erforschung* (vgl. Rosa 1998: 357).[21]

Der zweite Aspekt des Selbstmodells – das Selbst der Differenz – geht mit der Selbsterforschungsbewegung einher. Das Selbst wird als ein besonderes, unvergleichbares modelliert, sodass in der Romantik emphatisch von einem ›Individuum‹ ge-

19 | Die Gedanken der »Stimme der Natur« und der ›inneren Tiefe‹ basieren dabei auf einem organizistischen Ganzheiheitsmodell, das bereits Herder als »ein Bild der Natur als eines mächtigen Stroms gemeinsamens Fühlens, der durch alle Dinge fließt« (Taylor 2012: 641) entwickelt hat.

20 | Die Unendlichkeit der inneren Tiefe ist – zumindest bei Novalis – als eine Folge der Transzendalphilosophie Kants zu verstehen: »Für den transzententalphilosophisch vorgebildeten Hardenberg gerät [...] gerade das fühlende Herz, also der Zielpunkt jenes Weges nach Innen, zum fernsten Ort, da es dem denkenden Ich nicht zugänglich ist: Das Ich kennt die in ihm verborgenen Tiefen, kennt seinen Grund nicht, sondern fühlt ihn nur. Diese Reise ins ›innere Reich‹ scheitert immer wieder an den schlechten Sichtverhältnissen, denn der Weg nach Innen verbirgt sich unter dem Nebel eines Geheimnisses.« (Löwe 2012: 264f.) Ob gewollt oder nicht: Löwes Metaphorik verweist auf das romantische Gemälde *Der Wanderer über dem Nebelmeer* von Caspar David Friedrich, da just dieser Wanderer die Welt unter sich nicht erblicken kann – er steht über dem Nebelmeer.

21 | Dieses romantische Selbstmodell war freilich zentral für die Entwicklung der Psychoanalyse. Nicht nur sieht Fromm die Psychoanalyse in der Tradition der Romantik durch ihr Interesse an dem sich dem Rationalen entziehenden Unbewussten (vgl. Fromm 1991: 101), sondern vor allem ist C. G. Jungs Werk mit der Emphase des Unbewussten als Quelle von Wahrheit und dem Streben nach Individuation und Ganzheit stark romantisch geprägt und wurde etwa von Brumlik (1993: 11) als »romantische Theorie des Unbewußten« bezeichnet. Auch für Payne (2006: 35) ist die jungsche Theorie eine psychologisierte Fortsetzung der romantischen Entwicklungsidee von einer ursprünglichen Einheit, über die Erfahrung von Teilung und Entfremdung hin zu einer Integration auf einer höheren Stufe. Diesen Gedanken entwickelt er mit Kirschner (1996), die in ihrer Studie das Narrativ des Dreischritts von Einheit-Trennung-Erlösung in der gesamten abendländischen Geschichte, von der christlichen Paradiesgeschichte, über christliche Mystik und Neoplatonismus hin in die Moderne nachzeichnet. Den entscheidenden Schritt hin zu einer Psychologisierung dieses Narrativs in der Theorie der Individuation von C. G. Jung sieht Kirschner dabei in der Romantik (vgl. zur Romantik ebd.: Kapitel 7).

sprochen wird (vgl. Reckwitz 2006: 211, 2017b: 97f.).[22] Georg Simmel unterscheidet dementsprechend in dem Aufsatz »Die beiden Formen des Individualismus« zwischen einem bürgerlich-aufklärerischen, der rationalistischen Philosophie verpflichteten »abstrakten Individualismus« und einem seit der Romantik forcierten »qualitativen Individualismus« (Simmel 1995a: 53). Während ersterer das Individuum als Gattungswesen modelliert, versteht die Romantik das Individuum als den »besondere[n], in seiner Eigenheit unvergleichliche[n] Mensch[en]« (ebd.: 50).[23] Das romantische Selbstmodell zeichnet demnach eine »Individualität ohne Gleichheit« (ebd.: 52) aus.[24] Der Selbstbeherrschung und moralischen Selbstbestimmung des Bürgerlichen, die sich an allgemeinen Gesetzen orientiert oder, im Falle Kants, sich an einen universalistischen, an der Menschlichkeit orientierten kategorischen Imperativ bindet, steht nun ein romantisches Selbstmodell gegenüber, das eine Selbsterforschung, Selbstentfaltung und Selbst-Expression forciert, die auf einem einzigartigen, unverwechselbaren, besonderen oder singulären Individuum aufbaut (vgl. auch Reckwitz 2017b).

Die Verinnerlichung bedeutet indes nicht, dass die Welt für das romantische Selbst ohne Bedeutung wäre. Vielmehr liegt es an diesem Selbst, die äußeren Eindrücke – Musik-, Natur- oder Kunsterfahrung, aber auch das geliebte Gegenüber – gerade durch eine gesteigerte Innerlichkeit mit neuer Bedeutung aufzuladen. Darüber hinaus wird durch die Forderung nach der »Expression des Innern« – also eine schöpferische, künstlerische Artikulation des inneren Gefühls – eine Verwirklichung des Selbst in der Welt gefordert (vgl. Reckwitz 2006: 213). Gerade deshalb benennt Taylor das romantische Modell auch als Expressivismus, denn seine

---

22 | Die Emphase des Individuums kommt bei Friedrich Schlegel klar zum Ausdruck: »Grade die *Individualität* ist d[as] Ewige im Menschen und nur diese kann unsterblich sein. An d.[er] Personalität ist so viel nicht gelegen. [...] Die höchste Tugend ist, die eigne Individualität als letzten Zweck zu treiben. Göttl.[icher] Egoismus.« (Schlegel 1963: 134)

23 | Auch Taylor sieht diesen Punkt und merkt an, dass die Unvergleichbarkeit zweier Entitäten nichts Neues sei, sondern die romantische Innovation gerade darin liege, »daß das wirklich einen Unterschied ausmacht im Hinblick darauf, wie wir leben sollten. Solche Unterschiede sind nicht bloß belanglose Variationen ein und derselben menschlichen Grundnatur bzw. moralische Verschiedenheiten zwischen guten und bösen Individuen, sondern sie ziehen die Konsequenz nach sich, daß jeder von uns seinen eigenen Weg hat, den er gehen soll.« (Taylor 2012: 653) Dieser Gedanke korreliert mit dem Begriff der Authentizität, den Taylor umfangreich bearbeitet hat.

24 | Zu den beiden Formen des Individualismus vgl. auch Abels (2017: 127ff.) und ausführlich Eberlein (2000).

»These besagt, daß die Idee der Natur als innerer Quelle mit einer expressiven Anschauung des menschlichen Lebens einhergeht. Meine Natur erfüllen heißt, daß ich mich zu dem Elan, der Stimme oder Regung in meinem Inneren bekenne. Dadurch wird, was verborgen war, sowohl für mich selbst wie auch für andere kundgetan. Aber dieses Kundtun trägt auch dazu bei, zu definieren, was erst noch verwirklicht werden muß.« (Taylor 2012: 652)

Aus dieser zirkulären Struktur heraus ergibt sich ein dynamisches Verhältnis der Unabschließbarkeit. Zudem darf die romantische Position nicht, wie Taylor hervorhebt, mit einer solipsistischen verwechselt werden: Zwar radikalisiere die Romantik die »Subjektivierung der *Form*«, aber nicht notwendigerweise die »Subjektivierung des *Inhalts*« (Taylor 1995: 100, Herv. im Original, auch 36). Die subjektgebundene romantische Suche nach Ganzheit führt zwar zu symbolischen Artikulationen im Modus des Verweisens, aber gerade darin ist der Inhalt auf etwas gerichtet, das das Subjekt transzendiert. Es handelt sich also um eine subjektgebundene Selbstüberschreitung.

(5) Aus der Konzeption eines intensiv wahrnehmenden und sich künstlerisch artikulierenden Selbst wird verständlich, weshalb das romantische Programm eine ästhetische Selbst-Welt-Beziehung modelliert (vgl. dazu Reckwitz 2017b: 18, 98). So spricht Reckwitz von der Romantik als »erster moderner radikalästhetischer Subjektkultur« (Reckwitz 2006: 641). Unter dem Begriff des Ästhetischen versteht er dabei »jene sich vom zweckrationalen Handeln lösenden sinnlichen Akte, die das Subjekt zugleich emotional affizieren, berühren, in eine Stimmung versetzen« (Reckwitz 2013b: 24) und in deren Folge die »Eigendynamik und Selbstbezüglichkeit« des gegenwärtig Erscheinenden im Vordergrund steht (ebd.: 23).[25] Mit dieser Wendung hin zum Sinnlichen rückt das aktuelle Erleben der Gegenwart in den Mittelpunkt. Die Romantik zeichnet sich daher durch ein »momentanistische[s] Zeiterlebnis[]« aus (Boh-

25 | Diese Bestimmung entwickelt Reckwitz anhand der Arbeiten von Martin Seel. Seel veranschaulicht diesen Punkt am Beispiel einer leuchtenden Verkehrsampel: Nicht eine sinnliche Perzeption, die eine zielgerichtete Handlung zur Folge hat (etwa auf das Gaspedal zu drücken, wenn die Ampel auf grün schaltet) qualifiziert eine Erfahrung als ästhetisch; erst wenn die Eigenqualität dieser sinnlichen Perzeption die Aufmerksamkeit auf sich zieht (zum Beispiel das Licht der Ampel als Farbenspiel), handelt es sich um eine ästhetische Erfahrung (vgl. Seel 1996: 46f.). Die Verbindung von Sinn und Sinnlichkeit hält Klinger für eine moderne Verbindung: »Unter dem Vorzeichen der Moderne scheint es [...] eine besondere Affinität zwischen der Frage nach den Sinnen und der Frage nach dem Sinn zu geben, während umgekehrt im vormodernen Kontext die Sinnfrage an die des Übersinnlichen, der Metaphysik gebunden war.« (Klinger 1995: 11)

rer 1989a: 113; vgl. dazu Reckwitz 2006: 209). Während sich die bürgerliche Logik des Allgemeinen an einer linearen, auf eine offene Zukunft hin ausgerichteten Zeit des Fortschritts orientiert, betont die romantische Logik des Singulären »jeden einzelnen Moment des individuellen Erlebens« (Reckwitz 2006: 209, auch 232f.; vgl. auch Reckwitz 2017b: 62). Diese romantische »Suche nach den als ›erfüllt‹ empfundenen Momenten des inneren Erlebens« (Reckwitz 2006: 232) geschieht dabei grundsätzlich in zwei Modi: Die Romantik schlägt einerseits eine Anregung durch intensive Gefühle vor, etwa in der rauschhaften Erfahrung des sich Verliebens, andererseits aber auch eine Zurücknahme, eine Beruhigung des Selbst, etwa in der Kunsterfahrung oder Naturbetrachtung. Diese beiden Orientierungen richten sich gegen das bürgerliche Ideal der Moderierung oder Mäßigung (ebd.: 239). Ekstase und Kontemplation erscheinen aus dieser Perspektive als zwei Seiten des Versuchs, ein gesteigertes Innenleben eines »Augenblicks-Selbst« (ebd.: 234) hervorzubringen.[26] Der romantische Moment besteht aber – wie Reckwitz tendenziell zu übergehen neigt – gerade in der unendlichen Annäherung. Taylor bezeichnet dieses momenthafte Erscheinen jenes gesuchten Unbedingten als ›Epiphanie‹. Ein Kunstwerk wird so zu einer »Äußerung, die uns mit etwas zusammenbringt, was sonst unzugänglich ist und höchste moralische oder spirituelle Bedeutung hat« (Taylor 2012: 729).[27]

Damit ist, zusammengefasst, das kulturelle Modell des Romantischen oder der Wiederverzauberung bestimmt. Es gründet in einem Unbehagen an den Prozessen gesellschaftlicher Differenzierung und der Entzauberung und zeichnet sich durch eine Sehnsucht nach »Einheit, Ganzheit und Sinn« (Klinger 1995: 53ff.) aus. Es modelliert dabei ein Selbst der Differenz, das seine einzigartige, innere ›Tiefe‹ erforscht, sich ästhetisch zur Welt bezieht und versucht, von dem Gefühl und der Ahnung einer verzauberten Welt künstlerisch zu zeugen. Da diese Akte immer – in der nachkanti-

---

26 | In dieser Emphase diskontinuierlicher Momente auf der einen Seite und dem gleichzeitigen Streben nach Selbstenfaltung und -bildung, sowie die vergehende Zeit als Verunmöglichung des Lebens aller Möglichkeiten sieht Reckwitz auch die innere Widersprüchlichkeit des romantischen Selbst begründet (Reckwitz 2006: 232ff.). Diese romantische Emphase des Augenblicks tritt besonders bei dem englischen Romantiker John Keats hervor (Bode 2008: 208). Dessen Versuch, sich dem Sinnlichen hinzugeben basiert dabei auf einer radikalen Denzentrierung des Subjekts, auf einem Nicht-Ich, aus dem heraus unendliche Perspektiven entstehen und der Ursprung der Dichtung sei (Gronau 2016: 25ff.; Bode 2008: 206).

27 | Taylor kritisiert einen Expressivismus, der diesen Verweischarakter übergeht (vgl. Rosa 1998: 362), da dies zu einer Subjektivierung auch des Inhalts führe, um die oben angeführte Unterscheidung zu verwenden. Zur momenthaften Ahnung des Unbedingten im unendlichen Prozess der Annäherung vgl. auch Kirschner (1996: 174) und auch Kilian (2017: 6f.).

schen Tradition – als eine subjektive Darstellung verstanden werden müssen, kann das romantische Selbst jedoch auf das Ganze oder Unbedingte immer nur verweisen.

13.2 Exkurs-Splitter: *Siddhartha*, Zen und das Unbewusste

Bevor die Aktualisierung des Romantischen in der Achtsamkeitsströmung nachvollzogen wird, sei anhand mehrerer kurzer Exkurse aufgezeigt, dass in der Rezeption und Modellierung des Buddhismus, vor allem des Zen, im 20. Jahrhundert verschiedene Spuren des Romantischen aufzufinden sind. Die Exkurse sollen zum einen die soeben abstrakt eingeführte Bestimmung veranschaulichen. Zum anderen wird auf die im Folgenden behandelten Autoren in der Achtsamkeitsströmung rekurriert, wodurch in der nachfolgenden Analyse der Achtsamkeitsströmung jeweils auf die Exkurse verwiesen werden kann.

Hesses *Siddhartha*: Ein lauschender Individualist wird eins mit der Welt

Die zwischen 1919 und 1922 von Hermann Hesse (1973) geschriebene Erzählung *Siddhartha* kann als die »wirkungsgeschichtlich bedeutendste Erzählung« (Zotz 2000: 252f.) in der Geschichte der literarischen Verarbeitung des Buddhismus gelten. Hesse, der sich intensiv mit der historischen Romantik auseinandersetzte und zeitweise zu dem Kreis der Neoromantik gezählt werden kann, kam mit dem Buddhismus vor allem durch eine Reise nach Indien und Sri Lanka (Ceylon) 1911 in Berührung und entwickelte zu ihm ein ambivalentes Verhältnis. Einerseits bewertete er den dort beobachteten real praktizierten Buddhismus als eine degenerierte Form und als Götzenverehrung, andererseits beklagte er später, im Jahr 1920, dass dem Protestantismus Meditationspraktiken wie diejenigen des Buddhismus fehlten (vgl. Hsia 2014: 190, 192). Die Erzählung ist daher keineswegs als einfache Idealisierung des Buddhismus und dessen Gründungsfigur zu verstehen, sondern vielmehr handelt es sich dabei, wie Hesse selbst schreibt, um »ein sehr europäisches Buch« (Hesse 1979: 96). Dies wird auch in der Erzählung selbst reflektiert: Protagonist des Buches ist nicht der historische Buddha, sondern der gleichnamige Siddhartha. Die Erzählung entwirft das Leben Siddharthas als »Suche nach Selbstverwirklichung, aber auch nach Selbstdarstellung« (Watanangura 2014: 185). Siddhartha sucht »als *europäischer Individualist*, durch *sich selbst*« (ebd.: 186, Herv. im Original) die Erlösung (vgl. auch Prohl 2014: 488).

Dementsprechend wird Siddhartha als ein Suchender gezeichnet, der jegliche Lehren und Lehrer ablehnt (vgl. Hesse 1973: 25). Damit wird auch der historische Buddha Gotama, den er aufsucht, zu einem Mittler für sein eigenes Suchen. Im Gespräch mit dem Buddha findet sich daher auch folgende Äußerung: »Du hast die Erlösung vom Tode gefunden. Sie ist dir geworden aus deinem eigenen Suchen [...]. Und – so ist mein Gedanke, o Erhabener – keinem wird Erlösung zuteil durch Lehre!« (ebd.: 35) Trotzdem lernt Siddhartha etwas durch das Treffen, nämlich sich nur auf sich selbst zu verlassen: »Geschenkt [...] hat er mir Siddhartha, mich selbst.« (Ebd.: 37)[28]

Auf dem Weg Siddharthas wird das Lauschen zum entscheidenden Akt. Nach dem vergeblichen Versuch, »das zufällige Ich der Sinne« (ebd.: 47) in der Askese zu überwinden, folgt er der »Stimme im eigenen Herzen« (ebd.) und wendet sich dem sinnlichen Leben der Liebe, des Geschäfts, des Spiels und des Rausches in einer Stadt zu. Doch letztlich verliert er sich im Sinnlichen und bleibt ein Einzelner, unter den Menschen Unglücklicher. Es ist die Stimme aus dem Inneren, die ihn schließlich rettet und ihn veranlasst, die Stadt zu verlassen. Die Synthese aus Askese und Sinnlichkeit gelingt Siddhartha erst, nachdem er von einem Fährmann, Vasudeva, lernt, nicht nur seiner eigenen Stimme, sondern auch dem Fluss zu lauschen und zuzuhören. Am Fluss erkennt er die in der Gegenwart aufgehobene Differenz von Endlichkeit und Zeitlosigkeit – und damit, so ließe es sich deuten, von Sinnlichkeit und Askese –: »Und als ich es gelernt hatte, da sah ich mein Leben an [...]. Nichts war, nicht wird sein; alles ist, alles hat Wesen und Gegenwart.« (Ebd.: 98, auch 93) An späterer Stelle heißt es: »Alles zusammen war der Fluß des Geschehens, war die Musik des Lebens.« (Ebd.: 123) Durch das Lauschen des Flusses, ja erst nachdem er »ganz Lauscher« (ebd.: 122) geworden ist, lernt er das Lieben und erkennt, dass das Ziel seines Suchens »nichts als eine Bereitschaft der Seele, eine Fähigkeit, eine geheime Kunst, jeden Augenblick, mitten im Leben, den Gedanken der Einheit, die Einheit fühlen und Einatmen zu können« (ebd.: 118) gewesen ist.

Gegen Ende der Erzählung spricht Siddhartha mit seinem alten Freund Govinda, der Siddhartha als Lehrer nach dem Erwachen befragt. In diesem Gespräch wendet sich Siddhartha – entgegen seiner eigenen Aussage, dass Weisheit nicht mitteilbar sei (vgl. ebd.: 128) – gegen die Opposition von Leiden und Erlösung, von Wesen und Täuschung:

---

28 | Die Betonung der Verfolgung des eigenen Weges wird bereits zu Beginn von Siddharthas Freund Govinda programmatisch oder proleptisch formuliert, als Siddhartha das Elternhaus und seinen Freund verlässt: »[N]un beginnt es, nun geht Siddhartha seinen Wege[.]« (Hesse 1973: 12)

»Mögen die Dinge Schein sein oder nicht, auch ich bin als dann ja Schein, und so sind sie stets meinesgleichen. Das ist es, was sie mir so lieb und verehrenswert macht: die Liebe, o Govinda, scheint mir von allem die Hauptsache zu sein. Die Welt zu durchschauen, sie zu erklären, sie zu verachten, mag großer Denker Sache sein. Mir aber liegt einzig daran, die Welt lieben zu können, sie nicht zu verachten, sie und mich nicht zu hassen, sie und mich und alle Wesen mit Liebe und Bewunderung und Ehrfurcht betrachten zu können.« (Hesse 1973: 435)

Das Lauschen und der Fluss lehrten ihn die Einheit im Vielen, die Ewigkeit im Vergänglichen, die Versöhnung von Welt und Selbst im Akt der Liebe.

Die Erzählung *Siddhartha* enthält damit viele der Aspekte des Romantischen: Die Modellierung eines Individuums, das sich gegen eine feste Weltdeutung (die des Buddhas) stellt; ein lauschendes Individuum, das in seinem Inneren eine Stimme vernimmt; das Streben nach der Überwindung von Partikularität; die Epiphanien der Einheit und schließlich der Ausweis der Einheit als subjektgebundene Betrachtungsleistung. Hesses Erzählung stellt daher eine wirkmächtige Vermengung von buddhistischen und romantischen Quellen dar.[29]

Herrigels Zen: Erfahrung und Wirken des Es

Ein zentrales Werk für die explizite Einführung des Zen im deutschsprachigen Raum ist das 1948 erschienene Buch *Zen in der Kunst des Bogenschießens* von Eugen Herrigel.[30] Darin beschreibt Herrigel, wie er während seines sechsjährigen Lehrauftrags in Japan als deutscher Professor für Philosophie über die Kunst des Bogenschießens das Zen zu verstehen versuchte.[31]

---

29 | Auch wenn Hesse erst in den 1930er-Jahren mit dem Zen über D. T. Suzuki in Berührung kam (vgl. Hsia 2014: 198), lassen sich, wie Hsia (ebd.: 194, 197) zeigt, zentrale Stellen des Werks zen-buddhistisch interpretieren.

30 | Zu dieser Einschätzung vgl. Michaels (2011: 109), Brück (2004: 123) und Mitchell (2012: 315). In den USA ist dieses Buch zu vergleichen mit dem 1974 erschienenen Buch *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance* von Robert M. Pirsig (1979), das Keown (2014: 177) als eines der wesentlichen Bücher zur Popularisierung des Zen ausmacht.

31 | Über die problematische Darstellung des Zen und des Bogenschießens vgl. Shoji (2001). Mir geht es aber nicht darum, inwiefern Herrigel tatsächlich traditionelles Bogenschießen von einem Zen-Meister erlernt hat, sondern lediglich darum, welches Zen er modelliert. Zur Problematisierung des Krieger-Ideals im Kontext des Nationalsozialismus, das sich vor allem Ende des Buches bei Herrigel (1989: 81ff.) findet, vgl. Zotz (2000: 210, 225).

Herrigel grenzt das Zen von einem im Europa zu dieser Zeit verbreiteten »spekulativen Buddhismus«[32] ab. Zen hingegen sei eine »unmittelbare Erfahrung dessen [...], was als grundloser Grund des Seienden vom Verstande nicht ausgedacht, ja nicht einmal nach noch so eindeutigen und unwiderstehlichen Erfahrungen begriffen und gedeutet zu werden vermag« (Herrigel 1989: 15). Nach Herrigel habe Zen das Ziel, »im tiefsten Grunde der Seele des unnennbar Grund- und Weiselosen inne, noch mehr: mit ihm eins zu werden« (ebd.). Daher versteht Herrigel auch sein Buch nicht als philosophisches System, sondern als Versuch, das Unnennbare doch am »fernsten Horizonte« (ebd.: 22) erahnbar zu machen.

Dem Unnennbaren gibt Herrigel den Begriff ›Es‹. Dieses erschließe sich nur passiv, etwa in dem Gefühl, »geatmet zu werden« (ebd.: 32) und gerade »nicht selbst zu atmen« (ebd.). Diese dezentrierende Erfahrung führt Herrigel auf die »Geistesgegenwart« zurück: »Der Geist [...] ist überall gegenwärtig, weil er nirgendwo, an keiner besonderen Stelle, haftet.« (Ebd.: 48) Erst dadurch wird das Bogenschießen zu einer Kunst, zu einer »kunstlosen Kunst« (ebd.: 79), da sie »absichtslos und ichlos« (ebd.: 85) von dem Wirken des »Es« zeuge. In einem Moment des spontanen Wirkens des »Es« lösen sich laut Herrigel Unterscheidungen auf: »Der Mensch, der Künstler, das Werk – das ist alles Eines.« (Ebd.: 58) Der perfekte Schuss mit dem Bogen oder das blitzschnelle Ausweichen mit Schwert werde nur dann möglich, wenn alles aus diesem ›Es‹ geschehen könne.[33]

Herrigel modelliert damit ein Zen, in dessen Zentrum eine intuitive Ahnung, eine innere Tiefe steht, aus der sich heraus spontane Handlungen vollziehen. Die ersehnte Einheit wird damit in romantischer Manier an einen künstlerischen Akt gebunden.

D. T. Suzuki: Das künstlerische Leben aus der Intuition

Die wohl zentralste Figur bei der Verbreitung des Zen im ›Westen‹ war der Japaner Daisetz T. Suzuki (vgl. vor allem McMahan 2008: 122), der schon bei dem ›Weltparlament der Religionen‹ in Chicago 1893 als Übersetzer tätig war, Anfang und Mitte des 20. Jahrhunderts zahlreiche Werke über das Zen in englischer Sprache verfasste

32 | Damit meint Herrigel wohl die rationalistische und am Text orientierte Theravāda- bzw. Pāli-Rezeption.

33 | Es ist darauf hinzuweisen, dass in diesem Zusammenhang Herrigel auf den Romantiker Kleist verweist und gerade in der Paradoxie von bewusster Übung und ichloser Kunst eine Parallele zu Kleists *Marionettentheater* erblickt (vgl. Herrigel 1989: 88).

und mehrfach in die USA reiste. Seine Deutung des Zen beschreibt Brück (2004: 120) als »intuitionistische und idealistische Interpretation«.[34]

Suzuki betont, etwa in *Die große Befreiung* mit dem Untertitel *Einführung in den Zen-Buddhismus* (vgl. Suzuki 1999), die Differenz zwischen ›Osten‹ und ›Westen‹ und sieht dabei im ersten das Heil für den letzten. Der aufgeklärte, wissenschaftliche, intellektualistische und mechanistische ›Geist des Westens‹ zeichne sich durch die Unfähigkeit aus, das Ganze begreifen zu können. Im ›Geist des Osten‹ herrsche hingegen eine Offenheit für das Geheimnisvolle, für Ganzheit und für die Betrachtung der Welt aus dem Zeitlosen. Während im ›Westen‹ alles bis ins Unendliche differenziert werde und durch instrumentelle Vernunft die Natur zerstört zu werden drohe, biete der ›Osten‹ eine Philosophie und Lebensform der Synthese und Integration an.

Suzuki veranschaulicht die Gegenüberstellung des ›westlichen‹ und des ›östlichen Geistes‹ anhand eines Gedichts des britischen Dichters Alfred Tennyson und einem Haiku des japanischen Dichters und Zen-Gelehrten Matsuo Bashō. In beiden geht es um das Verhältnis des Menschen zu einer Blume. Bei Tennyson wird die Blume gepflückt und versucht, durch diese die Welt zu verstehen. Bashō hingegen habe keinen westlich-aktivistischen und wissenschaftlichen, sondern einen »poetischen, mystisch oder religiös aufgeschlossenen Geist« (Suzuki 1971: 10), er »fühlt das ganze Geheimnis« (ebd.: 12). Während der ›Westen‹ – vergeblich – versuche, durch Begriffsbestimmungen, Klassifizierungen, Analysen und begriffliches Denken dem Weltgesetz und dem Ganzen auf die Spur zu kommen, gelinge Bashō dies in einem poetischen Akt in drei Zeilen: »Wenn ich aufmerksam schaue, / Seh' ich die *Nazuna* [Hirtentäschelkraut, Anm. J.S.] / an der Hecke blühen!« (zitiert in ebd.: 9)

Dieser andere, ›östliche Zugang‹ zur Welt gelingt, laut Suzuki, durch eine radikale Wendung nach innen: »Die Methode des Zen besteht darin, in den Gegenstand selbst einzudringen und ihn sozusagen von innen zu sehen.« (Ebd.: 22) Reine Objektivität sei ebenso illusorisch wie reine Subjektivität, vielmehr gehe es um eine »absolute Subjektivität« (ebd.: 12), in der die Trennung von Innerem und Äußerem, die Dualität, überwunden werden kann. Die Überwindung der Dualität bezieht sich auch auf die Kategorie der Zeit, auf die Dualität von Endlichem und Ewigem. So definiert Suzuki an anderer Stelle Zen als ein Gefühl dieser Ganzheit und als »ständige[n] Blick in die Ewigkeit« (Suzuki 1999: 46). Einer seiner Zentralbegriffe, *satori*, bestimmt er dementsprechend auch als »intuitive Innenschau« (ebd.: 122) und als die

34 | Suzuki legt seine Quellen meist nicht offen. Durch sein Studium des deutschen Idealismus als Mitglied der Kyoto-Schule ist diese Deutung allerdings schlüssig. Einer der wenigen expliziten Referenzen ist Henry David Thoreau, wodurch auch die Rezeption der amerikanischen Romantik bzw. des Transzendentalismus nachverfolgt werden kann (vgl. McMahan 2008: 126f.).

»Enthüllung einer neuen Welt, die im Wirrsal de[s] dualistisch[] gebundenen Geistes unerkannt bleibt« (Suzuki 1999: 123). Da der Intellekt und die Sprache unfähig seien, die Welt jenseits der Dualität zu verstehen, müsse sich an Paradoxa geübt werden (den sogenannten *Kōan*). Zudem könne über diese Welt vor allem in der Dichtung gesprochen werden: »Das Wesen des Zen findet seinen Ausdruck eher in der Dichtung als in der Philosophie, da es dem Gefühl nähersteht als dem Intellekt – daher sein Hang zur Dichtung.« (Ebd.: 163)

In der künstlerischen Schöpferkraft liegt für Suzuki das Ideal des Lebens (vgl. Suzuki 1971: 23). Er zeichnet ein Selbstmodell des »Künstlers des Lebens«: »Jede seiner Taten ist Ausdruck seiner Originalität, Schöpferkraft und lebendigen Persönlichkeit.« (Ebd.: 27) Suzuki nennt diese schöpferische Kraft auch das »Unbewusste« (vgl. ebd.: 23). Das Unbewusste ist dabei die »Quelle unendlicher Möglichkeiten« (ebd.: 27f.).

Wie bei Herrigel tritt auch in Suzukis Modellierung das Zen als eine die spontanistische Kreativität betonende Geisteshaltung auf, die gerade in ihrer Verwirklichung von dem begrifflich und verstandesmäßig Unbegreiflichen zeuge. Das Zen wird als Heilung für den als dualistisch gezeichneten Westen in Stellung gebracht. Dies geschieht dabei aber im Modus des Romantischen: Das ersehnte Unbedingte ist nur der subjektiven Erfahrung zugänglich und zeigt sich in künstlerischen Akten. Zen bietet demnach auch keinen sicheren Grund, sondern vielmehr die Sicherheit des »bodenlosen Abgrund[s]« (Suzuki 1999: 57).

Zen und Psychoanalyse

Für die Verbreitung des Zen in Europa und in den USA war entscheidend, dass Suzuki sich nicht nur einer psychoanalytischen Sprache bediente (so wie mit dem Begriff des Unbewussten), sondern auch, dass er sich mit Psychoanalytikern austauschte und von ihnen rezipiert wurde.[35] Letzteres geschah insbesondere durch C. G. Jung, der das Vorwort für Suzukis *Die große Befreiung* schrieb (vgl. Jung 1999), und durch Erich Fromm, der mit Suzuki 1957 an einer Tagung zum Verhältnis von Psychoanalyse

35 | Daneben ist auch die Rezeption und die Verbreitung des Zen durch Alan Watts zentral, der in seinen Büchern die östliche Weisheit für eine Gesellschaft ohne Gott und daher für ein fundamental »ungesichertes Leben« zu reformulieren versucht (so in dem Titel von Watts 2014). Dabei rezipiert er umfangreich D. T. Suzukis Werk (vor allem Watts 1986: 7; umfangreicher und kritischer in Watts 1990: 8f.).

und Zen-Buddhismus in Mexiko teilnahm, woraus das Buch *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse* (Fromm / Suzuki / DeMartino 1971) entstand.[36]

Auffallend ist dabei, dass Suzukis bereits angeführter Begriff des Unbewussten ähnlich zum dem ist, den Jung in seinem Geleitwort formuliert. Das Ziel des Zen liegt für Jung in einem »Wandlungserlebnis« (Jung 1999: 21), in dem die Natur des Unbewussten zum Vorschein kommt und »eine ›Totalschau‹ potentieller Natur« oder eine »anschaubare Ganzheit« (ebd.: 28) ermöglicht wird. Obwohl er zunächst vor der Schwierigkeit des Verstehens des Zen warnt (vgl. ebd.: 12), ist er aber doch überzeugt, dass gerade die Psychoanalyse der Mittler für den Austausch mit dem Zen werden könne, da Zen zu einem »Ganzheitserlebnis«, einer »Ganzmachung« führen und somit Heilung bewirken könne. Dies sei im ›Westen‹ bisher nur in Goethes *Faust*, Nietzsches *Zarathustra* und in den Texten des britisch-romantischen Mystikers William Blake angedeutet (vgl. ebd.: 34).[37]

Auch Fromm verbindet das Zen mit dem »erlebten Wissen« (Fromm 1971: 142) von einer Ganzheit, durch das die Vereinzelung und Entfremdung des modernen Menschen überwunden werden kann. Diese sei nur durch Intuition – wie sie in Fichtes »intellektualen Anschauung«, aber auch bei Bergson und Spinoza zu finden sei – möglich und führe zugleich zu einem schöpferischen und freien Handeln (vgl. ebd.: 142, 118). Für Fromm liegt im Zen dabei eine einzigartige Verbindung vor, in der der moderne Widerspruch zwischen Religion auf der einen und Aufklärung, Objektivität und Rationalität auf der anderen Seite, zu versöhnen ist:

»Der Zen-Buddhismus hilft dem Menschen, auf die Frage seiner Existenz eine Antwort zu finden, die im wesentlichen die gleiche ist wie die der jüdisch-christlichen Traditionen und die dennoch keinen Widerspruch zu Rationalität, Realismus und zur Unabhängigkeit bildet, den kostbaren Errungenschaften des modernen Menschen. Paradoxerweise stellt sich heraus, daß die religiösen Gedanken des Ostens dem westlichen rationalen Denken kongenialer sind als die religiösen Gedanken des Westens selbst.« (Ebd.: 105)

---

36 | Fromm setzte sich intensiv mit dem Buddhismus, aber auch mit dem Taoismus auseinander. Neben seiner allgemeinen Affinität zum Buddhismus (vgl. Funk 1995: 51), wird das auch daran deutlich, dass er die Meditationspraxis von Nyanaponika als zentrales Moment für den Übergang von der von ihm kritisierten Habens-Orientierung des Westens hin zur einer *Kunst des Seins* auffasst (vgl. Fromm 1991: 69).

37 | Für eine genauere Analyse des Verhältnisses von Jung zu asiatischen Religionen und eine kritische Auseinandersetzung mit Jungs Modellierung des Ostens vgl. Gómez (1995).

Nach Fromm bedarf diese Versöhnung der Bewusstwerdung – wobei die Psychoanalyse zu helfen vermag –, dass der einzelne Mensch mit der Welt lebendig verbunden und zugleich ein frei und rational handelndes Wesen ist.[38]

In dieser psychoanalytischen Rezeption erscheint nun das Zen, analog zu der Konzeptualisierung Suzukis, als eine Verheißung auf Ganzheit und Lebenssinn, die dennoch nicht im Widerspruch zu der modernen Emphase des freien Individuums stehe. Vor allem bei Fromm kommt die von Klinger ausgemachte romantische Gleichzeitig von Modernitätskritik (Entfremdung), Antimodernität (Ganzheit) und Modernität (Individuum) idealtypisch zum Vorschein.

Zen als Beat: Die Popularisierung eines religiösen Lebensgefühls

Neben der psychoanalytischen Rezeption sind es vor allem die Autor*innen der Beat Generation, die den Buddhismus und insbesondere das Zen mit romantischer Tönung popularisierten.[39] Die Beatniks publizierten und lasen öffentlich vor allem in den 1950er- und 1960er-Jahren und gelten als eine der zentralen vorbereitenden Bewegungen der *counter culture* der 1960er Jahre. Viele ihrer Autor*innen – allen voran Allen Ginsberg, Jack Kerouac, Diane di Prima und Gary Snyder – befassten sich intensiv mit buddhistischen Texten, praktizierten buddhistische Mediation, studierten teilweise, wie im Falle Gary Snyders, in Japan oder folgten buddhistischen Meistern. Vor allem mit dem 1958 erschienenen Buch *The Dharma Bums*, das im Deutschen als *Gammler, Zen und hohe Berge* erschienen ist (vgl. Kerouac 1971), wurde das Zen zentrales Thema der Beat-Literatur. Die Beats zeichnen das Zen als eine aus dem fernen Osten stammende Lebenshaltung, die von Paradoxa durchdrungen ist und vereinbar scheint mit einem intensiven, wilden, heimatlosen und pulsierenden Leben, sowie mit Jazz und Drogenrausch. Dieses Leben wendet sich dabei gegen ein als beklemmend empfundenes christliches Bürgertum ebenso wie gegen die materialistische Konsumkultur (vgl. Prothero 1995; Brück 2004: 120).

Die Beats popularisierten das Zen und sind ein herausragendes Beispiel für die Verbindung des Zen mit der Romantik (vgl. McMahan 2008: 118, 142f.; vgl. auch die

---

38 | Auch in *Haben oder Sein* bezieht sich Fromm auf Suzuki, wenn er zu Beginn die von Suzuki angeführten und soeben behandelten Gedichte anführt. Dabei identifiziert er das Gedicht Tennysons mit dem Haben und Bashōs mit dem Sein (vgl. Fromm 2011: 30ff.). Das Zen sieht er dabei als wesensverwandt zur Mystik Meister Eckharts an: »Eckerhart und der Buddhismus [Zen, Anm. J.S.] sind in Wirklichkeit nur zwei Dialekte der gleichen Sprache.« (Ebd.: 35)

39 | Zu dem Einfluss der Beats auf die Popularisierung des Zen in den USA vgl. (Keown 2014: 176; Brück 2004: 120; für Deutschland Baumann 1993: 81).

ausgezeichnete und kommentierte Anthologie zur Verbindung von Beats und Romantik von Tonkinson 1995a). Deutlich wird dies daran, dass etwa Kerouac stark von Henry David Thoreau beeinflusst war (vgl. Prothero 1995: 1) und Allen Ginsberg nicht nur den englischen Romantiker William Blake rezipierte, sondern ihn sogar als seinen ›Vorgänger‹ ansah (vgl. Lussier 2011: 70).[40] Wie in der amerikanischen Romantik, dem Transzendentalismus, handelt es sich bei den Beatniks zwar zunächst um eine literarische Strömung, aber darüber hinaus, wie Prothero (1995: 5) im Anschluss an Perry Millers Einschätzung zum Transzendentalismus in der Anthologie *The Transcendentalists* 1950 feststellt, um eine ›religiöse Demonstration‹ einer suchenden Generation (vgl. ebd.: 6). Auf der Suche nach einer Alternative zur als rigide und bürgerlich empfundenen Lebensweise und nach einer Alternative zu einer starken Affirmation des optimistischen Fortschrittsglaubens direkt nach dem zweiten Weltkrieg und dem Holocaust (vgl. ebd.: 7) war es das Zen und die transzendentalistische Natur- und Wildheits-Emphase, die eine Antwort auf das religiöse Verlangen der Beats zu geben schienen (vgl. dazu auch Tonkinson 1995b: viif.).

Dabei tritt der Versuch in den Vordergrund, im intensiven Leben religiöse Erfahrungen zu machen, im Gewöhnlichen das Außergewöhnliche zu finden, im Konkreten über das Konkrete hinauszugehen. Exemplarisch kann dies an dem Gedicht *Footnote to Howl* von Ginsberg gesehen werden.[41] In den Fußnoten heißt es: »Everything is holy! everybody's holy! everywhere is holy! everyday is in eternity! Everyman's an angel!« (Ginsberg 2009: 142) Zwar könne dieser Zustand des Außergewöhnlichen nicht auf Dauer gestellt, aber in einzigartigen Momenten der Intuition unmittelbar erfahren werden (vgl. Prothero 1995: 19). Für diese Momente sei ein »Big Sky Mind« konstitutiv – so der Titel der Anthologie von Tonkinson (1995a). In diesem vereinige sich der weite, nicht-dualistische Geist des Zen (»Big Mind«), wie er etwa von dem Zen-Meister Shunryū Suzuki, aber auch von Chögyam Trungpa in den USA popularisiert wurde, mit der Naturemphase (»Sky«). Aus diesem Geist heraus ströme die kreative Wildheit hervor, die sprachlich nicht fixiert und daher nur im poetischen Schaffen umkreisend beschrieben werden könne, zum Beispiel in der spontanistischen Dichtform eines Kerouacs. Mit diesem Anspruch lassen sich die Beatniks als Aktualisierung der amerikanischen Romantik, dem Transzendentalismus, aufassen:

---

40 | Am deutlichsten wird dies etwa in der Vertonung von Blakes Gedichtszyklus *Songs of Innocence and Experience* von Ginsberg 1970. Zum Verhältnis von Thoreau und Gary Snyder vgl. auch Braun (2018: 304, 308).

41 | *Howl* wurde erstmals 1955 bei der von Prothero (1995: 10) als »coming-out party« der Beat-Generation bezeichneten Leseveranstaltung in der Six Gallery in San Francisco gelesen.

»With Transcendentalists of all stripes, the Beats gloried in eliminating distinctions between matter and spirit, divinity and humanity, the sacred and the profane. The Beats, like the Transcendentalists, were committed to sharing these insights with others through their words even though [...] it cannot be captured accurately in words, that language can only hint at, point toward it.« (Prothero 1995: 20)

Die Popularisierung des romantisierten Zen durch die Beatniks Mitte des 20. Jahrhunderts geschah kurz bevor sich die Achtsamkeitsströmung langsam formierte. Im folgenden Abschnitt soll nun dem Fortwirken des Romantischen insbesondere in der Achtsamkeit II nachgegangen werden.

13.3 Das Modell Romantik in der Achtsamkeit II

Das in der Romantik formulierte Selbst-Welt-Modell der Wiederverzauberung ist, wie die vorigen Abschnitte deutlich gemacht haben, ein Komplex verschiedener miteinander vernetzter Aspekte. Es wurde als kulturelles Modell der Moderne immer wieder aktualisiert: nicht nur in der Neoromantik um 1900, sondern auch in den (sub) kulturellen Gegenströmungen der *beats* und der *countercultures* (vgl. Reckwitz 2006, 2017b). Dabei wurde in den Exkursen im vorigen Abschnitt deutlich, dass es auch in die Rezeption des Buddhismus eingespeist wurde. Vor diesem Hintergrund soll nun die These ausgeführt werden, dass auch die Achtsamkeitsströmung und insbesondere die Achtsamkeit II an diesem kulturellen Modell partizipieren.

Bevor die einzelnen Spuren des Romantischen aufgezeigt werden, ist darauf hinzuweisen, dass in der Achtsamkeitsströmung vereinzelt Autoren der deutschen, britischen und amerikanischen Romantik explizit angeführt und zitiert werden, wie z. B. Novalis[42], Samuel Taylor Coleridge[43], William Blake[44], Ralph Waldo Emerson[45] und

42 | Vgl. Nyanaponika (1992: 63), wobei jedoch die Quelle nicht angegeben wird. Nach Nyanaponika fordert Novalis eine radikal-souveräne Selbstkontrolle, was nach dem hier zugrunde gelegten Verständnis eher dem naturalistischen als dem romantischen Selbstmodell entspricht.

43 | Von Coleridge wird bei Goldstein / Kornfield (1987: 113) und bei Goldstein (2003: 20) das Konzept des »willing suspension of disbelief« angeführt, das zwar von Coleridge als eine Rezeptionstheorie entwickelt wurde, hier aber als eine mögliche Haltung gegenüber der buddhistischen Kosmologie vorgeschlagen wird.

44 | Vgl. Kornfield (1993: 86, 299).

45 | Vgl. Kabat-Zinn (1994: 5, 194, 210) und Tan (2012: 9).

Walt Whitman.[46] Auch Autoren, die als Erben der Romantik aufgefasst werden können bzw. von McMahan zur romantischen Seide des buddhistischen Modernismus gezählt werden – wie C. G. Jung[47], D. T. Suzuki[48], Alan Watts[49], Hermann Hesse[50], Gary Snyder, Jack Kerouac und Allen Ginsberg[51] – finden sich gelegentlich in den Texten. Während diese Autoren jeweils nicht umfassend oder systematisch eingebunden werden, so ist dies in einem Fall anders: Kabat-Zinn rezipiert den amerikanischen Transzendentalisten und Romantiker Henry David Thoreau ausgiebig.[52]

Im Folgenden wird nun der Aktualisierung des Romantischen in der Achtsamkeit II und damit dem Romantischen bei Jack Kornfield, Nhat Hanh und Jon Kabat-Zinn nachgegangen. Es steht hier die Achtsamkeit II im Fokus, da das im vorigen Teil II herausgearbeitete Selbst-Welt-Modell der interessiert-sorgenden Achtsamkeit auf zentrale Aspekte des romantischen Komplexes verweist. Das zeigt sich zunächst an der für die Achtsamkeit II so konstitutiven Spannung zwischen dem Unbehagen an einem rationalisierten, instrumentellen und vereinsamten Lebensvollzug und einer Verheißung von Ganzheit (1).[53] Sodann ist gerade das Selbstmodell der Achtsamkeit II als eine Aktualisierung des selbsterforschenden, einzigartigen und expressiven

---

46 | Vgl. Kornfield (1993: 319), Nhat Hanh (1992: 104), Kabat-Zinn (1994: 5, 229) und Kabat-Zinn (2005: 18). Die Aufzählung der romantischen Spuren beschränkt sich freilich auf die Auswahl des hier verwendeten Korpus. Aber auch in anderen Bereichen sind Referenzen auf romantische Autor*innen vorzufinden. So führte etwa Prof. Ulrich Pfeifer-Schaupp in seinem Vortrag auf den *Jenaer Achtsamkeitstagen*, die vom 25. bis 28. Mai 2016 im Rahmen des Projekts »Gesundes Lehren und Lernen« an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena veranstaltet wurden, Eichendorffs Gedicht *Wünschelrute* an, um das Jetzt der Achtsamkeit als das von Eichendorff gesuchte »Zauberwort« zu benennen.

47 | Vgl. Nyanaponika (1992: 58), indirekt über das Konzept der »Schatten« bei Goldstein / Kornfield (1987: 101, 151), Goldstein (2003: 102f.) und Kabat-Zinn (2013a: 38).

48 | Vgl. Goldstein / Kornfield (1987: 152).

49 | Vgl. Goldstein / Kornfield (ebd.: 143) und Goldstein / Kornfield (ebd.: 134, 312).

50 | Vgl. dazu Kornfield (1993: 332f.), in einer Kritik an Hesses Harmonismus bei Nhat Hanh (1987: 55) und erneut affirmativ bei Kabat-Zinn (1994: 228).

51 | Die Beats werden bei Kabat-Zinn (ebd.: 171) und Kabat-Zinn (2005: 136, 136, 555) angeführt.

52 | Thoreau wird ansonsten lediglich von Kornfield (1993: 319) zitiert.

53 | Freilich findet sich der erste Aspekt – ein Unbehagen an der Entzauberung und ein Wegfall des religiösen Deutungsangebots – auch in der Achtsamkeit I, vor allem bei Nyanaponika. Da ich aber hier das Romantische als einen Komplex, der sich nicht auf einzelne Facetten reduzieren lässt, verstehe, werde ich dieses Moment im Folgenden ausklammern.

Selbst, wie es in der Romantik modelliert wird, zu verstehen (2). Zudem kann auch der Anspruch einer Verachtsamung des Lebens, wie er zentral für die Achtsamkeit II ist, als eine Form der Romantisierung der Welt aufgefasst werden (3). Inwiefern aber die romantisierte, wiederverzauberte Welt der Achtsamkeit II in einem Status der Fragilität durch Subjektgebundenheit bleibt, wird abschließend zu klären sein (4). Auf den letzten Punkt wird, dieses Kapitel abschließend, anhand der Rezeption Thoreaus durch Kabat-Zinn vertiefend eingegangen, da sich in dieser expliziten Rezeption am deutlichsten eine entscheidende Verschiebung festmachen lässt, die ich als Verinnerlichung zweiter Stufe bezeichne (Abschnitt 13.4).

(1) Unbehagen und Versprechen

Die Achtsamkeit II durchzieht in ihren kritisierten Selbst-Welt-Modellen (vgl. Abschnitt 7.1) ein Unbehagen an spezifischen Aspekten der westlichen Lebensweise. Ob es nun im Einzelnen um die doppelte Ablehnung einer materialistischen Welt und der traditionellen Religionen (vgl. Kabat-Zinn 1994: 5f.), um die Klage eines von sich selbst und der Welt abgeschnittenen, isolierten und fragmentierten Selbst oder um die Kritik einer mechanistischen, instrumentellen, auf begrifflicher Klassifikation basierenden Selbst- und Selbst-Welt-Beziehung geht, das achtsame Unbehagen beklagt dabei, dass in der Normalität der Geschäftigkeit (*doing mode*, *autopilot*) das Leben orientierungslos und bedeutungslos verlebt werde. Es sind Fragen wie »What is My Job on the Planet?« (ebd.: 206) oder Fragen nach »our place in this strange world« (ebd.: 269), die auf den vermeintlich bedrohten Sinn in dieser ›seltsamen‹ oder ›fremden‹ Welt verweisen.[54] Wie auch in der historischen Romantik entzündet sich in der Achtsamkeit II dieses Unbehagen an sozialen Dynamisierungserfahrungen, so etwa durch die in der Achtsamkeit II diagnostizierten Beschleunigung der sozialen Welt. Im Zusammenhang mit einer zunehmend digitalen Kommunikation schreibt Kabat-Zinn beispielsweise: »We may wind up at very high risk of living robotic lives, where

54 | Die Suche nach dem »rechten Platz« in der Welt sieht Rosa (2016: 601) dabei als zentrales Moment des Romantischen an, wovon ausgehend er auch zwei wichtige Motive der Romantik – Heimweh und Fernweh – deutet. Diese Momente lassen sich auch häufig in der Achtsamkeit II finden. Um in dem soeben verwendeten Beispiel Kabat-Zinns zu bleiben, etwa wenn er den ›Weg der Achtsamkeit‹ als einen »path toward home« (Kabat-Zinn 2013a: 594) beschreibt oder er ein Kapitel über »Arriving at Your Own Door« (Kabat-Zinn 2005: 496) schreibt. Das Fernweh könnte in der Suche nach Antworten auf die verloren beklagte Heimat in der Ferne, im ›Orient‹, gedeutet werden.

we no longer even have time to contemplate who is doing all this doing, who is getting somewhere more desirable, and is it really?« (Kabat-Zinn 2005: 156)

Neben diesem Unbehagen ist, wie in den rekonstruierten affirmierten Selbst-Welt-Modellen im vorigen Teil II deutlich wurde, in der Achtsamkeit II ein Ganzheitsversprechen als Gegenstück des Unbehagens vorzufinden. Das Ganzheitsversprechen zeigt sich zunächst daran, dass in der Achtsamkeit II, vor allem bei Kabat-Zinn und Kornfield, ein umfangreicher Eklektizismus oder Synkretismus vorzufinden ist. Kornfield schreibt im Zusammenhang mit der buddhistischen Lehre von Hindernissen (Pāli, Sanskrit: *nīvaraṇa*), die während der Meditationspraktiken auftreten können: »These same difficult energies are equally well described by Christian and Jewish mystics, Sufis, Hindu yogis, and American Indian shamans« (Goldstein / Kornfield 1987: 31).[55] Gerade der Synkretismus kann als Versuch gelesen werden, eine das Partikulare und die pluralen Wahrheitsansprüche der Moderne überschreitende ›eigentliche‹, ›zugrundeliegende‹ universelle Essenz zu finden.[56]

Darüber hinaus betrifft das Ganzheitsversprechen die Modellierung der achtsamen Selbst-Welt-Beziehung, die in Kontrast zur der von der Achtsamkeit I forcierten distanzierenden, *sehenden* Selbst-Welt-Beziehung zu verstehen ist. Letztere kritisiert etwa Nhat Hanh mit der folgenden Metapher:[57] Achtsamkeit sei nicht mit einem den Eingang bewachenden Wächter zu vergleichen, sondern vielmehr mit einem Schatten, da ersteres eine Differenz zwischen Wächter und Gästen voraussetze, also zwischen Achtsamkeit und ihren Objekten wie Gedanken und Gefühlen (vgl. Nhat Hanh 1987: 39). Dementsprechend verwirft er den für die Achtsamkeit I typischen Begriff *detachment* und den diesem Begriff zugrundeliegenden Objektivismus:

»This observation is not an objectification of the mind: it does not establish distinction between subject and object. Mind does not grab on to mind; mind does not push mind away. Mind can

---

55 | Kabat-Zinn bezieht dies explizit auf Achtsamkeit: »Mindfulness [...] lies at the root of Buddhism, Taoism, and yoga, and [...] in the works of people like Emerson, Thoreau, and Whitman, and in Native American wisdom[.]« (Kabat-Zinn 1994: 5)

56 | Dieser Modus, der bereits mit McMahan als »core-versus-accretions model« bezeichnet wurde (vgl. oben, S. 172), lässt sich freilich nur unter der erkenntnistheoretischen und von der Romantik affimierten Annahme durchführen, nach der dem Empirischen der Status des Verweischarakters zukommt. Unter dieser Annahme lassen sich die ›äußeren‹ religiösen Formen darauf befragen, auf welche ›tiefere‹, ›innere‹ Wahrheit sie verweisen.

57 | Diese Kritik hat auch Folgen für die konkreten Anleitungen. Bei der Atembeobachtungsmeditation lautet so etwa die Anleitung Nhat Hanhs: »Breath slowly and deeply, following each breath, *becoming one with the breath*.« (Nhat Hanh 1987: 35, Herv. im Original)

only observe itself. This observation isn't an observation of some object outside and independent of the observer. [...] The objectivity of an outside observer to examine something is the method of science, but it is not the method of meditation.« (Nhat Hanh 1987: 40f.)

Während also in der Achtsamkeit I gerade der wissenschaftliche Blick mit der achtsamen Beobachtung analogisiert wird, wird Achtsamkeit hier in Differenz zu diesem verstanden. Sprachlich drückt sich das auch in der Semantisierung der Achtsamkeit als ein Vorgang des *Fühlens* aus, wie bereits im vorigen Teil herausgearbeitet wurde.[58]

Schließlich wird das Ganzheitsversprechen mit der Annahme der ontologischen Interdependenz untermauert. Diese Annahme wird etwa bei Nhat Hanh (1992: 95f.) als *interbeing* eingeführt, ein Begriff, den auch Kornfield (1993: 202) zitiert und auf den Kabat-Zinn (2005: 199) verweist. Letzterer versucht diese Annahme unter anderem mit kybernetisch-systemtheoretischen Theorien und Paradigmen der ganzheitlichen Medizin zu versöhnen (vgl. Kabat-Zinn 2013a: Teil II). In diesem Zuge bestimmt er auch die Heilung (*healing*) im MBSR als eine Ganzwerdung (*wholeness*), wobei er sich explizit auf C. G. Jung bezieht (vgl. ebd.: 38, 189).

Die Dichotomie, in der sich die Achtsamkeit II konstituiert, besteht daher in einem grundlegenden Unbehagen, in dem das Selbst, aber auch die Welt verloren zu gehen droht. Zugleich aber tritt in verschiedenen Konzeptionen ein Ganzheitsversprechen hinzu.[59] Diese Dichotomie aktualisiert daher die für das Romantische konstitutive Spannung: das Unbehagen an einer rationalisierten, trennenden Welt und zugleich die Sehnsucht nach einem diese Partikularisierungserfahrungen übersteigenden Ganzen.

---

58 | Vgl. oben, S. 117 und 140. Ein ähnliches Moment findet sich auch, wenn das Wort *just* verwendet wird: »In giving yourself over to breathing, in aiming and sustaining your attention moment by moment, you invite the sense of an observer observing the breath to *dissolve into just* breathing. The subject (you) and the object (the breath, or even ›my breath‹) dissolve into breathing[.]« (Kabat-Zinn 2005: 284, Herv. J.S.) Vgl. auch die drei Kapitel von Kabat-Zinn (ebd.: 278ff.).

59 | In der Achtsamkeit II, aber auch in der Achtsamkeit I, schreibt sich daher fort, was Michaels (2011: 110) für den Buddhismus im ›Westen‹ als ein »Alternativangebot von Sinnfragen« bezeichnet hat. Explizit wird das auch in einem Sammelband zur »Achtsamkeit mitten im Leben« im Vorwort benannt. Achtsamkeit wird hier als Lösung der Spannung zwischen zurückgehender Religion und einer an Produktivität und Konsum ausgerichteten Lebensform verortet (Brähler / Hölzel 2015: 7).

(2) Selbsterforschung und schöpferische Expression

In der Achtsamkeit II wird dem Unbehagen ein spezifisches Selbstmodell gegenübergestellt. Dieses erweist sich als ein komplexes, in Teilen widersprüchliches Selbstmodell, das sowohl eine Selbstvertiefung als auch eine Selbstexpression fordert. Das achtsame Selbst zeichnet sich demnach durch eine Verinnerlichung aus, die zugleich eine Bewegung nach ›außen‹ fordert. Die Wendung nach innen ist nicht spezifisch für die Achtsamkeit II, sondern liegt sowohl dem buddhistischen Modernismus als auch der gesamten Achtsamkeitsströmung zugrunde und ist damit Teil der von Taylor ausgemachten neuzeitlichen Verinnerlichungstendenz. Das Spezifikum der Achtsamkeit II ergibt sich vielmehr aus der besonderen Variation des Verinnerlichens: Das Innere des Selbst der Achtsamkeit II wird als unerschöpfliche *und* einzigartige Tiefe modelliert, die, der Logik der Achtsamkeit II zufolge, überhaupt erst ermöglicht, den ›eigenen Weg‹ zu gehen und kreative Akte zu vollziehen. Das Selbstmodell der Achtsamkeit II zeichnet sich daher sowohl durch die Selbsterforschung als auch durch die Selbstverwirklichung der inneren Tiefe aus.

Die Selbsterforschung wird deutlich, wenn Kabat-Zinn im Kapitel »Going Inside« aus Henry David Thoreaus *Walden* ein Gedicht zitiert, das frappierende Ähnlichkeit zu Novalis' Phrase »Nach Innen geht der geheimnisvolle Weg« aufweist: »Direct your eye right inward, and you'll find / A thousand regions in your mind / Yet undiscovered. Travel them, and be / Expert in home-cosmography.« (zitiert bei Kabat-Zinn 1994: 98; im Original bei Thoreau 2012c: 457) Dieser innere Kosmos wird als eine Potenzialität aufgefasst, als »inner potential« (Goldstein / Kornfield 1987: 76).[60] Das Antonym der Achtsamkeit, die Gedankenverlorenheit, bezieht auch daraus ihre Normativität: »By lost, I mean that we momentarily lose touch with ourselves and with the full extent of our possibilites. [...] In those moments, we break contact with what is deepest in ourselves[.]« (Kabat-Zinn 1994: xiii) Dabei tritt die Tiefe des Selbst als eine unerschöpfliche, geheimnisvolle hervor: »We are all much larger, and more mysterious.« (Kabat-Zinn 2005: 329) Deutlich wird diese Modellierung des Tiefen, wenn Kabat-Zinn aus Walt Whitmans Gedicht *Songs of Myself* wie folgt zitiert: »There is that in me ... I do not know what it is ... but I know it is in me.« (Ebd.: 19, Herv. im Original)[61]

---

60 | An anderer Stelle spricht Kornfield von »thousand possibilities« (Kornfield 1993: 322) oder »enourmous possibilities« (ebd.: 323).

61 | Vgl. dazu das Original Whitmans (1998: 77), in dem Gedankenstriche statt Auslassungspunkte gesetzt sind.

Neben der unerschöpflichen Tiefe, die es zu erforschen gilt, wird das Innere des Selbst paradoxerweise sowohl als Universelles als auch als individuell Einzigartiges bestimmt. Ersteres wird deutlich, wenn Kabat-Zinn in dem bereits genannten Kapitel »Going Inside« schreibt: »›[I]nside‹ and ›outside‹ are limited distinctions. In the stillness of formal practice, we do turn our energies inward, only to discover that we contain the entire world in our own mind and body.« (Kabat-Zinn 1994: 96) Auch Kornfield (1993: 322f.) begründet die innere Potenzialität über die Annahme der Interdependenz, womit gerade die Verbundenheit des Selbst mit der Welt zum Ausdruck kommt. Letzteres, die Modellierung eines einzigartigen Selbst, wird in der Kritik an einem mechanischen und konditionierten Selbst deutlich, wenn etwa Kabat-Zinn schreibt, dass gerade dadurch die Einzigartigkeit des Selbst (»our uniqueness«) verschüttet werde (vgl. Kabat-Zinn 1994: 206).

Dieses paradoxe Moment wird deutlicher, wenn nun die zweite Bewegung – die Selbstverwirklichung der inneren Tiefe – herangezogen wird. In dem Selbstmodell der Achtsamkeit II findet sich die rousseausche und in Hesses *Siddhartha* formulierte Vorstellung einer ›inneren Stimme‹. Die Achtsamkeit II erhebt eben jene Stimme oder das ›Herz‹ zur entscheidenden Quelle des ethischen Lebens. Kornfield schreibt beispielsweise auf die Frage, wie ein Mensch der Welt dienen könne: »There is no preset answer – the heart will tell us when we listen.« (Goldstein / Kornfield 1987: 165) Auch Kabat-Zinn sieht als Voraussetzung der Meditationspraxis die Bereitschaft »to listen carefully to your own voice, to your own heart, to your own breathing« (Kabat-Zinn 1994: xviii). Aus dieser Konzeption heraus ergibt sich zum einen eine Abgrenzung gegenüber jeglicher ›äußerer‹ Autorität in Bezug auf die Frage nach einem gelingenden Leben, denn das eigentliche Gute kann nach dieser Logik nur aus dem Inneren kommen: »There is no need to seek or follow the advice of others. Learn to listen to that voice within yourself just here and now.« (Kornfield 1993: 176) Damit ist für Kabat-Zinn Achtsamkeit auch nicht mit Religion – freilich im Sinne eines engen Religionsbegriffs – zu verwechseln:

»[M]indfulness has little to do with religion, except in the most fundamental meaning of the word, as an attempt to appreciate the deep mystery of being alive and to aknowledge being vitally connected to all that exists. [...] Buddhism is fundamentally about *being in touch with your own deepest nature and letting it flow out of you unimpeded.*« (Kabat-Zinn 1994: 6, Herv. J.S.)

Die ungehinderte Verwirklichung der inneren Stimme der Natur wird aber, zum anderen, in der Achtsamkeit II – und hier kommt es zu dem für das Romantische so typischen Paradoxon – als Manifestation oder Artikulation des Unbedingten oder Universellen verstanden. Am deutlichsten tritt dies bei Kornfield hervor. Er begründet damit

die durch zahlreiche persönliche Beispiele und Geschichten angereicherte literarische Form seines Buches: »[T]he greatest lesson I have learned is that the universal must be wedded to the personal to be fulfilled in our spiritual life.« (Kornfield 1993: 10) Daher zeichne sich auch eine ›spirituelle Reife‹ durch die Erkenntnis aus, »that the personal and the universal are inextricably connected« (ebd.: 315).[62]

Die Verwirklichungen der inneren Tiefe werden als kreativer und schöpferischer Akt gedacht. Die Kreativität, die von der Originalität und der Universalität des Selbst und seiner Akte zeuge, stellt eines der zentralen Topoi der Achtsamkeit II dar.[63] Während in der Achtsamkeit I der wissenschaftliche Blick als Idealbild vorherrscht, ist es in der Achtsamkeit II die künstlerische Kreativität. So begründet Kabat-Zinn die umfangreiche Einbindung von Lyrik in seinen Büchern gerade damit, dass sie ein Beispiel für gelingende spezifische Manifestationen einer sprachlich nur zu erahnenden universellen Wahrheit ermögliche:

»Poetry emanates from all the cultures and traditions of this planet. [...] In their best moments poets articulate the inexpressible, and in such moments, by some mysterous grace bestowed by muse and heart, are transfigured into master of words beyond words, the unspeakable wrought and fashioned and pointed to, brought to life in part by our own participation in them.« (Kabat-Zinn 2005: 27f.)

Für Nhat Hanh wird sogar durch eine achtsame Selbst-Welt-Beziehung jeder Akt des Einzelnen poetisiert: »Everything we do is an act of poetry or a painting if we do it with mindfulness.« (Nhat Hanh 1992: 40) In dieser Gleichzeitigkeit von lauschender Innenwendung und expressiver Poetisierung des Lebensvollzugs zeigt sich idealtypisch die Aktualisierung der romantischen Modelle des Selbst und der Selbst-Welt-Beziehung.

Auch wenn sich die Achtsamkeit II, vor allem bei Kabat-Zinn und Kornfield, einer Antwort auf die Frage enthält, was in dieser Welt der richtige Ort, der richtige

---

62 | Diesen Gedanken entwickelt er auch in dem Kapitel »Our Individual Song Within the Great Song« in Anschluss an die Passage aus Hesses *Siddhartha*, die Siddharthas Einheitserfahrung am Fluss beschreibt (vgl. Kornfield 1993: 324f.).

63 | Die Affirmation eines kreativen Selbst ist häufig bei Kornfield und Kabat-Zinn zu finden (vgl. Kornfield 1993: 326; Kabat-Zinn 2005: 416). Das Telos der Kreativität kommt auch in der Achtsamkeit III hervor, jedoch ohne den emphatischen, auf Universalität und Einzigartigkeit gegründeten Begriff von Kreativität.

Weg für die Einzelnen sei, so verzichtet sie auf die Antwort lediglich inhaltlich.[64] Sie enthält sich aber nicht formal in dem Sinne, dass das gelingende Leben in dem lauschenden und schöpferischen Selbst- und Weltzugang liege *und* dass es ein einzigartiges Selbst gebe, das den ›den eigenen Weg‹ finden müsse. Die im vorigen Abschnitt zitierte Frage Kabat-Zinns beantwortet er selbst somit auch an anderer Stelle ganz in diesem Sinne: »Our real job, with a capital J, is to find *our own way*[.]« (Kabat-Zinn 2013a: 595, Herv. im Original) Die Achtsamkeit II ist somit in dem Sinne individualistisch, dass sie die Einzelnen just an die Notwendigkeit, den eigenen, wahren Weg lauschend und expressiv zu vollziehen, bindet.

(3) »All is a miracle«: Transzendenz des Alltäglichen

Das soeben angeführte Paradoxon – die Gleichsetzung des Partikularen mit dem Universellen – findet sich auch in einem weiteren zentralen Aspekt der Achtsamkeit II, dem gegenwärtigen Moment oder dem Hier und Jetzt, wieder. Die Aufforderung ›im Hier und Jetzt zu sein‹ erweist sich als *summum bonum* der Achtsamkeit II. So trivial und profan diese Aufforderung zunächst erscheinen mag, so wird exakt dieses Hier und Jetzt in dreierlei Weise in den Status des Außergewöhnlichen erhoben und sakralisiert:

Ein erster Aspekt dieser Sakralisierung des Hier und Jetzt ist die bereits im vorigen Teil herausgearbeitete Verschiebung in der Modellierung der Lehre von der ›Unbeständigkeit‹ (Sanskrit: *anitya*; Pāli: *annica*).[65] Der kontinuierliche, unaufhaltsame Verlauf der Zeit, das notwendige Vergehen alles Entstandenen, erfährt in der Achtsamkeit II eine radikale Aufwertung. Indem ein emphatischer Lebensbegriff eingeführt wird, zeugt nun die Unbeständigkeit von der Teilhabe am Leben: »We are life, and life is limitless.« (Nhat Hanh 1987: 49) Der Lebensbegriff umfasst dabei die Vorstellung der Interdependenz, wie nicht nur von Nhat Hanh, sondern auch von Kornfield und Kabat-Zinn betont wird, wenn sie z. B. eine der Fluss-Epiphanien aus

---

64 | Gerade auch in dem Vorenthalten einer Antwort auf die Frage, wie denn nun ein sinnhaftes Leben zu bestimmen ist, sieht Löwe (2012) den Grundzug der Frühromantik. Vielmehr werde die Strategie einer »Arkanisierung« angewendet, »d. h. sie [die utopische Norm tugendhaften Lebens, Anm. J.S.] zu literarisieren und zugleich ihren poetischen Konstruktcharakter anzuzeigen, den Leser über ihre Wahrheit also nicht zu versichern, sondern sie als poetisch verschleiertes ›Geheimnis‹ zu vermitteln, das zu seiner lebenspraktischen Enthüllung auffordert.« (Ebd.: 397)

65 | Vgl. oben, S. 111.

Hesses *Siddhartha* zitieren (vgl. Kabat-Zinn 1994: 228; Kornfield 1993: 322f.).[66] In einem Kommentar zur Zitation bemerkt Kornfield einleitend:

»All the magic and enchantment of the ten thousand things that appear before us become alive in a new way. [...] Every molecule of the body is replaced every seven years. Our Milky Way turns like a Ferris wheel every ten million years. The seasons change, our body changes with them. Everything breathes, and in this breathing and movement we are all connected.« (Kornfield 1993: 322f.)

In einer zweiten Hinsicht wird das Hier und Jetzt als ein transzendentes verstanden, indem es zugleich als ein außerzeitliches modelliert wird, wie nicht nur Kabat-Zinn, sondern auch Kornfield (ebd.: 26, 29 und passim) immer wieder hervorhebt. Kabat-Zinn spricht von einer »timeless quality of the present moment« (Kabat-Zinn 2013a: 159, ähnlich: 55, 456). Das Zeitlose könne daher potenziell in jedem Moment erfahren werden (vgl. Kabat-Zinn 1994: 124f.). In diesem Zusammenhang zitiert Kabat-Zinn aus Thoreaus *Walden*, wo das Zusammenfallen von Ewigkeit und Momenthaftigkeit formuliert wird: »In eternity there is indeed something true and sublime. But all these times and places and occasions are now and here. God himself culminates in the present moment, and will never be more devine in the lapse of all the ages.« (Kabat-Zinn 1994: 25; vgl. die Primärquelle Thoreau 2012c: 276)[67]

Die Sakralisierung des Hier und Jetzt erfolgt, drittens, durch eine Aufwertung des Alltäglichen, wie bereits in der Betonung der ›Achtsamkeit bei‹ innerhalb der Achtsamkeit II deutlich wird (vgl. oben, Abschnitt 7.3). Das Alltägliche erhält dabei den Status des Magischen, Verzauberten und Wunderbaren. Dies wurde bereits im vorigen Zitat deutlich, wenn Kornfield von »the magic and enchantment of the ten

66 | Auch Nhat Hanh (1987: 55) verweist auf Hesse, kritisiert jedoch dessen Darstellung als harmonistisch. Dass soteriologische Streben des Buddhismus werde überflüssig, wenn Interdependenz mit einer bereits vorhandenen ethisch perfekten Welt – das heißt einer Welt ohne Leiden – missverstanden werde.

67 | Sowohl auf die Emphase des Lebens als auch auf die Gleichzeitigkeit wird im nächsten Teil IV zurückgekommen, wenn diese Aspekte als eine Form des modernen Lebenshungers bzw. als eine Kritik an der linearen Uhrzeit zeitsoziologisch eingefangen werden. Wichtig ist anzumerken, dass die Emphase des Lebens, wie sie in Hesses *Siddhartha* zum Ausdruck kommt, um das 19. Jahrhundert einen Aufschwung bekam, wie prominent in der Lebensphilosophie Henri Bergsons und dessen Begriff des *élan vital* in dem 1907 verfassten Buch *Schöpferische Evolution* deutlich wird. Für eine historische Einordnung des Lebensbegriffs vgl. etwa bereits Simmel (1914).

thousand things«[68] spricht. Prominent findet sich diese Auffassung auch bei Nhat Hanh in *The Miracle of Mindfulness*:[69]

»If we're really engaged in mindfulness while walking along the path to the village, then we will consider the act of each step we take as an infinite wonder, and a joy will open our hearts like a flower, enabling us to enter the world of reality. I like to walk alone on country paths, rice plants and wild grasses on both sides, putting each foot down on the earth in mindfulness, knowing that I walk on the wondrous earth. In such moments, existence is a miraculous and mysterious reality. People usually consider walking on water or in thin air a miracle. But I think the real miracle is not to walk either on water or in thin air, but to walk on earth. Every day we are engaged in a miracle which we don't even recognize: a blue sky, white clouds, green leaves, the black, curious eyes of a child – our own two eyes. All is a miracle.« (Nhat Hanh 1987: 12)

Nhat Hanh setzt hier das alltäglich Gegenwärtige mit einem Wunder gleich. Nicht das Außeralltägliche und Übernatürliche, etwa Jesu Gang über das Wasser, sondern das Alltägliche wird in den Status des Außergewöhnlichen und Sakralen gehoben.[70] Auch bei Kornfield heißt es: »[T]he sacred is always here before us[.]« (Kornfield 1993: 291) Gerade Achtsamkeit habe, wie Kornfield unter Verweis auf Thoreau angibt, die Funktion, die alltäglichen Wunder (»everyday wonder«) erkennbar zu machen (vgl. ebd.: 319). Auch bei Kabat-Zinn nimmt die Sakralisierung des Konkreten und Alltäglichen eine wichtige Rolle ein,[71] da sich gerade darin das Ganze (»wholeness«, »oneness«) manifestiere (vgl. Kabat-Zinn 1994: 230ff., 267). Kabat-Zinn ver-

---

68 | Die Wendung ›zehntausend Dinge‹ stammt aus dem Taoismus und bezeichnet die Gesamtheit der Dinge der Welt.

69 | An anderer Stelle führt er diesen Gedanken mit einem Zitat Whitmans aus: »I believe a leaf of grass is no less than the journey-work of the stars« (zitiert in Nhat Hanh 1992: 104; vgl. das Original in Whitman 1998: 53).

70 | Zu dieser Passage vgl. auch McMahan (2008: 236f.), der Nhat Hanh hier auf den romantischen Theologen Schleiermacher bezieht. Dieser setzt sich in seinen Reden »Über die Religion« mit dem christlichen Wunderbegriff auseinander, um dann ›Wunder‹ gerade an die religiöse Anschauung und nicht an übernatürliche Begebenheiten zu binden. So kommt er zu der vielzitierten Passage: »Wunder ist nur der religiöse Name für Begebenheit, jede, auch die allernatürlichste und gewöhnlichste, sobald sie sich dazu eignet, daß die religiöse Ansicht von ihr die herrschende sein kann, ist ein Wunder. Mir ist alles Wunder [...]. Je religiöser Ihr wäret, desto mehr Wunder würdet ihr überall sehen[.]« (Schleiermacher 1995: 108)

71 | Er verwendet allerdings den Begriff des Wunderbaren nicht systematisch (vgl. Kabat-Zinn 1994: 24, 2005: 43, 57 und passim).

ortet das Wunderbare auch in dem Präsent-Sein oder dem Gegenwärtig-Sein als solchem:

»A feeling of awe arises that transcends mere explanation. The actuality – whatever it is – hovers in the mystery of its very phenomenological presence [...]. I am speaking of the very existence of an event or object, its ›isness‹ as a phenomenon, its links with all other phenomena, all that has ever been, its numinous and luminous isness.« (Kabat-Zinn 2005: 583f.)

Für Kabat-Zinn besteht das Wunder darin, so könnte gesagt werden, dass überhaupt etwas ist und nicht vielmehr nichts und dass dies geheimnisvolle Gegeben-Sein zugleich auf ein Ganzes verweist.[72] Auch wenn also verschiedene Begriffe – das Wunderbare, Sakrale, Magische oder Numinose – nicht klar getrennt oder gar definiert werden, wird deutlich, dass für das Achtsamkeitsmodell II im Alltäglichen eine unerklärliche, unbegreifliche Dimension durch Achtsamkeit erfahrbar zu sein scheint.

In dieser Wendung hin zum Alltäglichen der Achtsamkeit II lassen sich zwei Quellen bestimmen, die, so ist anzunehmen, eine Art Kompatibilität, Vereinbarkeit oder, um einen Begriff Webers anzuführen, Wahlverwandtschaft untereinander aufweisen. Zum einen erklärt sich diese Sakralisierung des Alltäglichen buddhologisch durch den Einfluss des Zen auf die Achtsamkeit II. Gerade im Mahāyāna ist die Kritik an einer fundamentalen Trennung zwischen der Welt des Bedingten und der Welt des Unbedingten konstitutiv. An deren Stelle treten nun Annahmen der Nicht-Dualität, des Interseins (Nhat Hanh) oder der Interdependenz, wie ich bereits ausgeführt habe (vgl. S. 111). Auf das Zen wird dabei nicht nur bei Nhat Hanh, der in der Tradition des vietnamesischen Zen oder Thien steht, sondern auch bei Kornfield und Kabat-Zinn entsprechend verwiesen.[73] Zum anderen lässt sich in dieser Konzeption

72 | Der sich als säkularer Buddhist verstehende Stephen Batchelor versucht ebenfalls, Meditation auf das »alltäglich Erhabene« zu beziehen und führt dabei dieses Erstaunen über das Sein von Welt in Referenz auf Wittgenstein an (vgl. Batchelor 2017: 337).

73 | Nicht nur verweisen sie auf Nhat Hanh, etwa im Bezug auf die Lehre der Interdependenz (vgl. Kabat-Zinn 2005: 200; Kornfield 1993: 202), sondern führen Zen an, wenn es um die Transzendenz des Alltäglichen geht (Kornfield 1993: 314). Zen wird bei Kornfield (ebd.) in zahlreichen Passagen und Kontexten angeführt. Nicht anders verhält es sich in Kabat-Zinns Büchern, der, wie erwähnt, selbst Zen praktiziert hat (vgl. Gilpin 2008). So schreibt Kabat-Zinn etwa: »The *idea* of transcendence can be a great escape, a high-octance fuel for delusion. This is why Buddhist tradition, especially Zen, emphasizes coming full circle, back to the ordinary and the everyday, what they call ›being free and easy in the marketplace‹.« (Kabat-Zinn 1994: 267, Herv. im Original)

das kulturelle Modell des Romantischen erblicken. Zwar kritisiert Kabat-Zinn die Gefahr der Flucht in Vorstellungen der Transzendenz als ›romantische Sehnsucht‹ (»romantic yearning«, Kabat-Zinn 1994: 267), aber gerade in der Sakralisierung des Gewöhnlichen schreibt er sich – wie die anderen Autoren der Achtsamkeit II – in das romantische Modell ein. Denn was hier verhandelt wird, ist genau das, was Novalis, wie oben angeführt, als die Romantisierung der Welt beschreibt. Damit partizipiert die Achtsamkeit II an dem kulturellen Modell des Romantischen und aktualisiert es.

(4) Paradoxa und »eyes of wholeness«: Unendliche Vergewisserung

Das bisher Gesagte erscheint eindeutig: Die Achtsamkeit II verspricht, dass im Hier und Jetzt das von Einsamkeit und Weltverlust bedrohte Selbst in einer wundersamen Einheit, sei sie nun zeitlich oder organizistisch gedacht, aufgehoben werden kann. »No Fragmentation« und »No Seperation«, wie es Kabat-Zinn in zwei Kapiteln ausführt, bilden die ›eigentliche‹ Wirklichkeit, deren Realisierung der Übung bedarf:

»[T]hat practice is called waking up from the delusion, the fragmentations, the abdications, the fabrications of our own mis-perceptions; it is called freeing ourselves from what appears to be ›apartness‹ when in fact, at the deepest levels, we truly belong, have always been seamlessly woven into the whole, are already at home, here, in this moment, with this breath, in this place.« (Kabat-Zinn 2005: 339)

Die in diesem Zitat artikulierte Eindeutigkeit wird aber von Kabat-Zinn immer wieder durchkreuzt. Zunächst schreibt er, dass mystische Einheitserfahrung sowohl selten als auch größtenteils Einbildungen seien (vgl. Kabat-Zinn 1994: 267). Vor allem aber vergleicht er die Einheitserfahrung mit einem sich stetig entziehenden Horizont: »As you move towards the horizon, you find that it is always receding. It is not a place that can be arrived at. There always seems to be some aspect of self that clings tenaciously to its own little story of I, me, and mine.« (Kabat-Zinn 2005: 490) Während in der Achtsamkeit I bei Nyanaponika (1992: 44f.) der Berggipfel am Horizont als Metapher für ein zu erreichendes und statisches Ziel gedacht wird, steht das Bild bei Kabat-Zinn für die unendliche Annäherung.

Neben diese Paradoxie von Versprechen und gleichzeitiger Relativierung tritt eine weitere Veruneindeutigung. Die Wirklichkeit wird als etwas beschrieben, das in zwei grundsätzlich unterschiedlichen Erkenntnisformen erkannt werden kann. Im Kapitel »Different Ways of Knowing Makes Us Wiser« bei Kabat-Zinn (2005: 583ff.) wird die wissenschaftliche der poetischen Erkenntnis entgegengestellt:

»What is left out are other ways we have of knowing who and what we are, ways that go way beyond our flair for logic and for thinking. For our mechanical descriptions tend to leave out the reverence, the awe, the miracle of it all, the very isness of it. [...] Poetry does better than neuroscience in this regard[. ...] Is what the poets know any less ›real‹ than what science ›knows‹? I don't think so.« (Kabat-Zinn 2005: 587)

Kabat-Zinn beschreibt damit sowohl eine empirisch zu erforschende als auch eine intelligible Welt. Letztere nennt er auch »orthogonal reality«. Nachdem auf die Unklarheit wissenschaftlichen Wissens hingewiesen wurde, heißt es: »It is akin to the transition from a two-dimensional ›flatland‹ into a third spacial dimension, at right angles (orthogonal) to the other two. Everything opeens up, although the two ›old‹ dimensions are the same as they always were, just less confining.« (Ebd.: 350) Die empirische Welt der Dinge wird demnach nicht angegriffen, sondern lediglich als eine Dimension verstanden, die es zu ergänzen gilt. Das Tor zu dieser ›orthogonalen Welt‹ der Ganzheit ist dabei die Achtsamkeit: »That is what mindfulness offers ... insight into what is most fundamental and most important, and most easily forgotten or lost. The conventional reality is not ›wrong‹. It is merely incomplete.« (Ebd.: 351) Kabat-Zinn bezieht sich hier auf die im Mahāyāna gängige Unterscheidung zwischen einer konventionellen und einer ultimativen Realität.[74]

Gerade aus der fundamentalen begrifflichen Unerreichbarkeit und der grundsätzlichen Doppeldeutigkeit der Welt wird dabei die Notwendigkeit der Affirmation von Paradoxien und Mehrdeutigkeiten abgeleitet. Es ist gerade die Emphase des Paradoxen oder des Nicht-Verstehens und eine Akzeptanz des Imperfekten,[75] die die Achtsamkeit II von der Achtsamkeit I und III unterscheidet.[76] »We begin«, so heißt es bei Kornfield, »to understand that each contains its opposite« (Kornfield 1993: 317).

---

74 | Bei Goldstein (2003) taucht dafür der Begriff der »zero perspective« auf. »The moment of opening to the unconditioned, nirvana, confirms most deeply the liberating emptiness of self. In that moment we come to zero. Zero is perhaps the most powerful number: it adds nothing and transforms everything. It is not thing, and yet is not nothing.« (Ebd.: 118) Dadurch könne in der Fragmentierung das Eine gesehen werden, wiederum gedacht als Einheit mit einem Lebensstrom: »This oneness is quite subtle, because it is the oneness of becoming zero.« (Ebd.: 120) In diesem Aspekt partizipiert Goldstein demnach an dem Achtsamkeitsmodell II.

75 | Diese Akzeptanz des Imperfekten betont Kornfield (1993: 162) im Verweis auf den dritten Zen-Patriarchen, demzufolge die Befreiung als ein angstfreier Zustand im Bezug auf das Imperfekte zu verstehen sei.

76 | Vgl. dazu den scharfsinnigen Aufsatz von Gopnik (2017), in dem er das Buch *Why Buddhism is True* von Wright (2017) kritisiert, da diesem wissenschaftlichen Zugriff das Spiel mit

Deshalb zeige sich die »Spiritual Maturity«, so der Titel des entsprechenden Kapitels, in der Fähigkeit zur Offenheit für das Uneindeutige: »As one matures in spiritual life, one becomes more comfortable with paradox, more appreciative of life's ambiguities, its many levels and inherent conflicts. One develops a sense of life's irony, metaphor, and humor and a capaity to embrace the whole[.]« (Kornfield 1993: 309) Kabat-Zinn (2005: 498) und Kornfield (1993: 159) nennen diese Fähigkeit auch in Anschluss an den Zen-Meister Seung Sahn, den Kabat-Zinn zu seinen Lehrern zählt, einen »Don't Know Mind« (Kabat-Zinn 2005: 498).[77]

In der Achtsamkeit II wird also eine verzauberte Welt versprochen, aber sie kann nie vollständig mit der durch die Wissenschaften erforschten und durch das rationale Verstehen zugänglichen Welt in Einklang gebracht werden. Darüber hinaus verlangt die Einsicht in diese Welt ein unendliches Vergewissern. Es liegt an den Einzelnen, die Welt in ihrer ›orthogonalen Dimension‹ zu erfühlen, wie es pointiert bei Kabat-Zinn zum Ausdruck kommt:

»There are many different ways of looking at any thing or event or process. In one way, a dog is just a dog, and there is nothing special about it; at the same time, it is extraordinary, even miraculous. *It all depends on how you are looking at it.* We might say that is both ordinary and extraordinary.« (Kabat-Zinn 2013a: 176, Herv. J.S.)

Die Welt zu sehen, wie sie *eigentlich* ist, bedarf somit einer ›Rotation des Bewusstseins‹: »When you have an experience of rotating in consciousness so that your world does all of a sudden feel bigger and more real, you are catching a glimpse of what Buddhists refer to as absolute or ultimate reality, a dimensionality that is beyond

---

Paradoxien völlig abhandenkomme, das gerade den amerikanischen (Zen-)Buddhismus ausgezeichnet habe.

77 | Diese Offenheit kann mit der von dem britischen Romantiker John Keats formulierten »negative capability« gefasst werden. Keats verwendet den Begriff in einem Brief an George und Tom Keats wie folgt: »I mean *Negative Capability*, that is when a man is capable of being in uncertainties, Mysteries, doubts, without any irritable reaching after fact and reason.« (Keats 2002: 60, Herv. im Original) Sie kann als ein »akzeptiertes Nichtverstehen« (Gronau 2016: 4) oder, auf die Zeitlichkeit des Momentverhafteten angewendet, als eine Gelassenheit, als produktive »Akzeptanz der Zeitlichkeit« (Bode 2008: 233) verstanden werden und ist für Keats die Ermöglichungsbedingung des Dichtens (vgl. dazu ebd.: 206). Da diese aber auch mit einer permanenten Selbstvernichtung (»self-annihilation«) durch ständige Perspektivenübernahmen einhergeht (vgl. Gronau 2016), kann sie auch als eine Form der romantischen Ironie aufgefasst werden.

conditioning[.]« (Kabat-Zinn 2005: 350) Kabat-Zinn versteht auch genau in diesem Sinne Achtsamkeit als eine spirituelle Praxis, wie in dem abschließend Satz seines Buches *Wherever You Go, There You Are* zum Ausdruck kommt: »Perhaps the most ›spiritual‹ thing any of us can do is simply to look through our own eyes, *see with eyes of wholeness*, and act with integrity and kindness.« (Kabat-Zinn 1994: 270, Herv. J.S.)

Zwar bietet die Achtsamkeit II das Versprechen einer verzauberten Welt, doch es bleibt immer das Selbst, das die Welt in dieser Weise anschauen muss. Die verzauberte Welt bleibt immer an das Selbst gebunden, das diese als verzaubert betrachtet. Damit erweist sich die Achtsamkeit II als ein Modell der Wiederverzauberung der Welt. Das Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit II verbleibt so jedoch immer in einer prekären Situation, in der es sich unendlich – ›von Moment zu Moment zu Moment‹[78] – vergewissern und achtsam einfühlen muss, dass es nicht ›nur‹ dieses vereinzelte Wesen in einer materialistisch und mechanistisch zu beschreibenden Welt ist. Das Sakrale transzendiert hier nicht das Natürliche, zeigt sich nicht in übernatürlichen Ereignissen, sondern scheint durch das Gewöhnliche hindurch, *wenn* es ein Selbst gibt, das für diese Dimension empfänglich ist. Zwar betreibt die Achtsamkeit so eine Psychologisierung im Sinne der Deutung des Übernatürlichen als psychisches Phänomen, wie es typisch für den buddhistischen Modernismus ist, allerdings hält sie dennoch ein ontologisches Versprechen aufrecht, das allerdings nur in der subjektiven Erfahrung evident wird.

Das Versprechen bleibt eine Verheißung und es bleibt wie in Novalis *Lehrlinge zu Sais* immer ein »Wenn« bestehen:

»*Wenn* ich mit diesem Glauben hier umher gehe, so tritt mir alles in ein höher Bild, in eine neue Ordnung mir zusammen, und alle sind nach Einer Gegend hin gerichtet. Mir wird dann jedes so bekannt, so lieb; und was mir seltsam noch erschien und fremd, wird nun auf einmal wie ein Hausgerät.« (Novalis 1960a: 82, Herv. J.S.)

78 | Die Phrase »moment by moment« oder »moment by moment by moment« verwendet Kabat-Zinn häufig bei Meditationsanleitungen (vgl. nur Kabat-Zinn 2005: 259 und passim bzw. 269 und passim).

13.4 Kabat-Zinns achtsamer Thoreau: Vereindeutigung durch Verinnerlichung zweiter Stufe

Während im vorigen Abschnitt die Subjektgebundenheit der verheißenen verzauberten Welt betont wurde, soll nun die These begründet werden, dass trotzdem eine Tendenz der Vereindeutigung innerhalb der Achtsamkeit II vorzufinden ist. Während, um die taylorsche Unterscheidung anzuführen, bisher die ›Subjektivierung der Form‹ nachvollzogen wurde, wird nun ausgeführt, dass diese mit einer ›Subjektivierung des Inhalts‹ einhergeht: In der Achtsamkeit II lässt sich die Tendenz beobachten, eine Wiederverzauberung der Welt *durch* das Selbst auf eine Wiederverzauberung *des* Selbst zu reduzieren. Damit steht nun das Verhältnis der weiter oben eingeführten Unterscheidung zwischen den beiden Genitivs der Formel »Wiederverzauberung des Selbst« im Mittelpunkt. Diese Vereindeutigung soll am Beispiel der Rezeption Henry David Thoreaus durch Kabat-Zinn nachvollzogen werden. Dazu wird in einem ersten Schritt auf Thoreau als Autor der amerikanischen Romantik, des Transzendentalismus, eingegangen, um danach dessen vereindeutigende Rezeption durch Kabat-Zinn aufzuzeigen.

Henry David Thoreau, 1817 in Concord nahe Boston geboren und dort 1862 gestorben, zählt zu den herausragenden Vertreter*innen der Transzendentalist*innen, die sich um Ralph Waldo Emerson in Concord Mitte des 19. Jahrhunderts versammelten. Bei dem Transzendentalismus handelt es sich nicht nur um eine literarische Bewegung, sondern auch um eine ›religiöse Demonstration‹, wie Miller (1978: 8) betont.[79] Der Transzendentalismus arbeitete sich vor allem an dem rationalen Konservatismus des Unitarismus ab. Bekannt wurde Thoreau vor allem durch ein Lebensexperiment,[80] im Zuge dessen er circa zwei Jahre an einem nahe Concord gelegenen See, dem *Walden Pond*, in einer kleinen, selbstgebauten Hütte lebte und darüber sein

---

79 | Dazu vgl. auch die Einschätzung in der Einleitung des *The Oxford Handbook of Transcendentalism*, in der die Grundfrage des Transzendentalismus u. a. wie folgt formuliert wird: »How can art reawaken faith in a reborn cosmos? How can an individual live a moral life in a society rife with injustice and cruelty?« (Myerson / Petrulionis / Walls 2010b: xxii) Die Einleitung bietet eine gute Skizze des Transzendentalismus, einschließlich der Explikation europäischer und ostasiatischer Quellen dieser Bewegung. Zum Verhältnis von deutscher, britischer und amerikanischer Romantik vgl. Packer (2010).

80 | Thoreau war aber auch als Landvermesser, Redner und Essayist tätig. Zu den bekanntesten Essays zählen »Civil Disobedience« und »Walking«.

wohl bekanntestes Buch *Walden* (in der ersten Ausgabe mit dem Zusatz: *or, Life in the Woods*) schrieb.[81]

Thoreaus Texte lesen sich häufig als eine Beschreibung tatsächlicher Ereignisse. Dieser Eindruck täuscht jedoch, da es sich dabei um hoch reflektierte, mehrfach überarbeitete und komplex komponierte Texte handelt, die häufig aus den umfangreichen Tagebucheinträgen Thoreaus heraus entwickelt wurden (vgl. Cramer 2012: xxi). So bleibt der Status zwischen ›Realität‹ und ›Fiktion‹ immer in der Schwebe. Diese Doppeldeutigkeit findet sich auch bei seinen umfangreichen Naturbeschreibungen, die sowohl präzise Naturbeobachtungen als auch Analogien für Stimmungen und Gefühle sowie philosophische Reflexionen darstellen.[82] Darüber hinaus bezieht sich der Status der Uneindeutigkeit auch auf Thoreau selbst – in ihm verschmilzt der Literat mit dem Ideal einer ethischen Lebensführung – und auf Thoreaus Beziehung zur Welt, die zwischen der eines Naturforschers und der einer ekstatischen, meditativen Versenkung hin und her pendelt.[83] Letztere Selbst-Welt-Beziehung des »ecstatic witness« oder der »ecstatic experience« ist, so die These von Hodder (2001: 5, 20), eng verzahnt mit Thoreaus Lektüre indischer und chinesischer Quellen.[84]

Die erkenntnistheoretische Spannung, die in Thoreau(s Werk) herausgearbeitet werden kann, hat umfangreich Alfred I. Tauber (2001) untersucht. Er spricht in diesem Zusammenhang von einem »split-self«: »In short, as a Romantic, Thoreau is

---

81 | Eine kurze Einführung in das Leben Thoreaus findet sich im Vorwort der von Jeffrey S. Cramer herausgegebenen Anthologie *The Portable Thoreau* (vgl. Cramer 2012), die neben den wichtigsten Texten auch jeweils kurze Kommentare zu diesen enthält.

82 | Für Braun (2018: 304) sind die Naturbeschreibungen Thoreaus der literarischen Gattung des *Nature Writing* zugehörig, eine im europäischen Sprachraum nicht weiter bekannte Form. Zur Rolle der Analogien bei Thoreau vgl. Cramer (2012: xxi). Die Analogie diente auch Novalis als eine Methode, um das im 18. Jahrhundert explodierende verfügbare Wissen nicht in analytisch-logische Klassifikationssysteme zu ordnen, sondern um stattdessen zu einer organischen Ganzheit zu gelangen (vgl. Maatsch 2008: 13).

83 | Diese zweifache Bezugnahme zur Welt führt auch dazu, dass in Thoreaus Texten zahlreiche, wie ich es nennen möchte, ›extreme Standpunkte‹ vertreten werden, die allerdings dann wieder relativiert werden. Deutlich wird dies schon an dem gesamten Projekt *Walden*: Das Leben ›in den Wäldern‹ ist bei genauerem Hinsehen doch nur wenige Minuten von der Hauptstraße nach Concord und von Concord selbst entfernt. Auch beschreibt Thoreau in dem Buch zahlreiche Spaziergänge nach Concord und viele soziale Begegnungen.

84 | Thoreau rezipierte Übersetzungen vor allem indischer Quellentexte, wie sich vor allem in *A Week on the Concord and Merrimack Rivers*, das er in der Zeit am *Walden Pond* schrieb, und in *Walden* niederschlägt (vgl. Hodder 2010: 32f.).

precariously perched on a divide separating a radical solipsism – a world of his own making – from the ›world‹ beyond him.« (Tauber 2001: 93) Diese Position Thoreaus kann anhand eines Zitats aus *Walden* verdeutlicht werden. Im letzten Absatz heißt es dort: »Only that day dawns to which we are awake.« (Thoreau 2012c: 468) An diesem Zitat kann zweierlei gezeigt werden: Zum einen ist die Morgendämmerung[85] nur dadurch zu erfahren, dass es ein waches Selbst gibt (»to which *we* are awake«). Das Wach-Sein ist für Thoreau jedoch nicht voraussetzungslos, denn es bedarf der täglichen Übung.[86] Zum anderen sind der Morgen und der Frühling weder beliebig noch verlaufen sie unabhängig vom Selbst, sondern es ist *dieser* besondere Morgen/Frühling (»*that* day dawns«). Im »Spring«-Kapitel führt Thoreau den Frühling zur großen Analogie seiner Lebensphilosophie aus: »As every season seems best to us in its turn, so the coming in of spring is like the creation of Cosmos out of Chaos and the realization of the Golden Age.« (Ebd.: 451) Gerade das »like« macht aber einen gravierenden Unterschied aus, da es Thoreau selbst ist, der diese Analogie imaginativ entwirft.

Thoreau vermeidet sowohl einen materialistischen als auch einen idealistischen Reduktionismus, sowohl eine radikale Verweltlichung als auch eine auf das Selbst beschränkte Wiederverzauberung des Selbst. Anders und mit seinen rezeptionsgeschichtlich wirkungsmächtigen Begriffen gewendet: Die ›äußere‹ Wildnis (»wilderness«) bedingt sich gegenseitig mit der ›inneren‹ Wildheit (»wildnis«). Thoreau erforscht sich selbst in der Welt und gestaltet sich und die Welt durch seine poetische Kraft. Thoreau zog in eine Hütte am *Walden Pond*, Thoreau wanderte durch die Wälder *und* er imaginierte schriftlich darüber.[87]

Dieser kurze Exkurs zu Thoreau sollte verdeutlichen, dass Thoreaus Position einen schwierigen Balanceakt zwischen Weltbearbeitung und subjektiver Deutung dieser Welt darstellt. Wie aber greift nun Kabat-Zinn auf Thoreau zu? Zunächst ist anzumerken, dass Kabat-Zinn vor allem in seinem Buch *Wherever You Go, There You*

---

85 | Vgl. zur Morgendämmerung als Metapher in Thoreaus Werk Peck (1990), der in dem Begriff »morning work« eine zentrale Analogie für das wache Tätigsein in der Welt versteht.

86 | Thoreau lässt sich an einer Passage auch so interpretieren, dass er bereits im Herbst in seine Hütte eingezogen ist, um jeden Morgen lernen zu können, die Dämmerung besser wahrzunehmen, damit er das große Erwachen der Welt – den Frühling – schließlich überhaupt wahrnehmen könne (vgl. Thoreau 2012c: 442).

87 | In einem Brief an seinen Freund Harrison Blake am 16. November 1857 heißt es etwa zum Verhältnis von Naturbegehung und Schreiben: »It is after we get home that we really go over the mountain, if ever. What did the mountain say? What did the mountain do?« (Thoreau 1982a: 103)

Are in zahlreichen Passagen auf Thoreaus *Walden* rekurriert.[88] So führt er Thoreau etwa an, um Achtsamkeit als eine universelle Qualität des Menschen, die nicht auf den ›Osten‹ begrenzt sei, zu bestimmen (Kabat-Zinn 1994: 4)[89] Auch in der Emphase eines Lebens im Hier und Jetzt fasst er Thoreau als ein Modell auf (vgl. ebd.: 26f.).[90] So überschreibt er sogar den ersten Teil des Buches *Wherever You Go, There You Are* mit einen Zitat Thoreaus: »The bloom of the present moment« (Kabat-Zinn 1994: 1, 35; vgl. für die Primärquelle Thoreau 2012c: 288f.).[91] Vor allem aber bezieht er sich mit seinem Begriff des *non doing* auf Thoreau und zitiert ihn dabei ausgiebig (vgl. Kabat-Zinn 1994: 35f.). Dies ist vor allem deshalb interessant, da Thoreau selbst die kontemplative Haltung in seiner Auseinandersetzung mit hinduistischen Quellen erarbeitete.[92]

---

88 | Kabat-Zinn (1994: 231) zitiert nur einmal ein kurzes Gedicht Thoreaus, das nicht aus *Walden* stammt.

89 | Vgl. dazu auch den Aufsatz von Caroline Rosenthal (2019), die argumentiert, dass er gerade Thoreau verarbeitet, um Achtsamkeit als etwas genuin Amerikanisches erscheinen zu lassen.

90 | In *Walden* und in dem Essay »Walking« gibt es zahlreiche Passagen, in denen Thoreau das Leben im Hier und Jetzt emphatisch beschreibt (vgl. Thoreau 2012c: 452). Der gegenwärtige Moment wird dabei für ihm zum neuen Evangelium: »Above all, we cannot afford not to live in the present. He is blessed over all mortals who loses no moment of the passing life in remembering the past. Unless our philosophy hears the cock crow in every barn-yard within our horizon, it is belated. That sound commonly reminds us that we are growing rusty and antique in our employments and habits of thought. His philosophy comes down to a more recent time than ours. There is something suggested by it that is a newer testament, – the gospel according to this moment.« (Thoreau 2012d: 587) Dabei verbindet Thoreau – ganz in romantischer Manier – die Welt und das Selbst in das Gewöhnliche transzendierenden Momenten, in denen die Zeitlichkeit in einer Ewigkeit aufgehoben wird (dazu vgl. Thoreau 2012c: 276f.). Ausführlich dazu Tauber (2001), der in seinem Kapitel »The Eternal Now« diesen Aspekt herausarbeitet.

91 | Daneben gibt es zahlreiche andere Stellen, in denen Kabat-Zinn Thoreau anführt, etwa in der bereits ausgeführten Gleichzeitigkeit des Moments mit der Ewigkeit (vgl. Kabat-Zinn 1994: 25), sowie bei Themen eines selbstbestimmten und bewussten Lebens (vgl. ebd.: 27), eines einfachen Lebens (vgl. ebd.: 71) und der Selbsterforschung (vgl. ebd.: 78, 98).

92 | Vor allem zeigte Thoreau sich dabei vom Konzept des *karma yoga*, der »desinterested action«, begeistert: »This teaching, contradictory though is appears, reconciled for Thoreau the apparent conflicts between religious renunciation and practical action in a way that no other ancient source apparently could do, and it served, furthermore, to authorize his own spontaneous experience of contemplative nonattachment.« (Hodder 2010: 33)

Systematisch sind nun zwei Aspekte hervorzuheben: Erstens übergehen die verwendeten Zitate die Uneindeutigkeit oder ironische Haltung Thoreaus bzw. werden als solche nicht gedeutet. Auch das bereits angeführte Zitat »Only that day dawns to which we are awake« (zitiert bei Kabat-Zinn 1994: 1, 26; im Original bei Thoreau 2012c: 468) führt Kabat-Zinn an, um die Bedeutung der Achtsamkeit für ein intensives und waches Leben hervorzuheben, dass jeden einzelnen Moment dieses Lebens Aufmerksamkeit schenkt, ohne dabei die Morgendämmerung als solche zu betonen: »If we are to grasp the reality of our life while we have it, we will need to wake up to our moments. Otherwise, whole day, even a whole life, could slip past unnoticed.« (Kabat-Zinn 1994: 26)

Damit einhergehende löst Kabat-Zinn, zweitens, die Uneindeutigkeit Thoreaus hinsichtlich der Frage, was in der Welt und was im Selbst liegt, hin zum Selbst auf. Die entsprechende Passage sei etwas ausführlicher zitiert:

»Henry David Thoreau's two years at Walden Pond were above all a personal experiment in mindfulness. He chose to put his life on the line in order to revel in the wonder and simplicity of present moments. But you don't have to go out of your way or find someplace special to practice mindfulness. It is sufficient to make a little time in your life for stillness and what we call non-doing, and then tune in to your breathing. *All of Walden Pond is within your breath. The miracle of the changing seasons is within the breath* [...]. « (Ebd.: 24, Herv. J.S.)

Hier, so möchte ich behaupten, wird deutlich, was als Auflösung der Uneindeutigkeit durch eine Verinnerlichung zweiter Stufe bezeichnet werden kann: Die bei Thoreau zwar in Einzelsätzen so zu verstehende, aber im Gesamten immer auf das konkrete Tätigsein in der Welt bezogene Schulung des Geistes – eine Schulung der inneren Wildheit an der Wildnis – wird hier zugunsten einer reinen Innerlichkeit, in der die Außenwelt im eigenen Atem aufgelöst wird, aufgegeben. Das Motto »You Don't Have to Go Out of Your Way to Practice« – so auch die entsprechende Kapitelüberschrift – lässt somit auch eine Deutung des Buchtitels *Wherever You Go, There You Are* zu: Da es immer um das Selbst geht, verliert die (räumliche) Welt an Relevanz. Wenn daher der Atem und der Körper zur Welt wird, schrumpft die Sakralisierungsleistung der Achtsamkeit bei Kabat-Zinn tendenziell zu einer Wiederverzauberung des Selbst zusammen. Achtsamkeit subjektiviert hier nicht nur die Form der wiederverzauberten Welt, sondern auch ihren Inhalt: Die wiederverzauberte Welt wird zum eigenen Atem; das Weltmodell wird vom Selbstmodell überstülpt.

14 Zwischenfazit: Hybride Achtsamkeiten, oder: Popularität durch Mehrdeutigkeit

> You don't have to like the daily meditation practice schedule [...]. [E]ven if your mind is telling you constantly that it is stupid or a waste of time, practice anyway, and as wholeheartedly as possible, as if your life depended on it. Because it does – in more ways than you think.
> KABAT-ZINN (2013A: XXXI)

In diesem Teil stand die Verflechtung der Achtsamkeitsströmung mit der Kultur der Moderne im Fokus. Die Kultur der Moderne wurde dabei als eine Pluralisierung von Selbst-Welt-Modellen bestimmt: Das kulturelle Modell der (christlichen) Verzauberung wird in diesem Zuge zu einer ›Option‹ (Taylor) und tritt in Konkurrenz zu weiteren Modellen, die ich heuristisch in das Modell der naturalistischen Entzauberung und der romantischen Wiederverzauberung unterschieden habe. Aus dieser Pluralisierung entsteht in der Moderne eine konfliktreiche Dynamik: Diese entfacht sich nicht nur in der aufklärerischen Kritik an der christlichen Modellierung einer verzauberten Welt und Rationalisierungsprozessen, in deren Zuge sich die Vorstellung einer berechenbaren und daher entzauberten Welt durchsetzt, sondern auch in der romantischen Kritik an einer einseitigen Entzauberung, die jegliche Ganzheitsperspektive, so das Unbehagen, bedroht. Wie kann, so die wirkungsmächtige Kernproblematik des romantischen Programms der Wiederverzauberung, das Religiöse, Transzendente, das Absolute oder Unbedingte unter dem Druck der Entzauberung der Welt gerettet und neu modelliert werden?

Die Achtsamkeitsströmung erweist sich, so das Ergebnis dieses Teils, auf das innigste mit dieser modernen Problemstellung verstrickt und speist weitere, buddhistische Quellen in die Kultur der Moderne ein. So lässt sich die Achtsamkeitsströmung zunächst als radikalisierte Form eines ›buddhistischen Modernismus‹ (Bechert) ver-

stehen, wie in der Auseinandersetzung mit der religionswissenschaftlichen Buddhismusforschung herausgearbeitet werden konnte. Jedoch erweist sich schon diese buddhistischen Quellen der Achtsamkeitsströmung als vielfältig und enthüllen sich ihrerseits bereits als historisch spezifische Reaktionen auf Kolonialisierungserfahrungen des 19. Jahrhunderts und damit als bereits vorgeformte, moderne Quellen. Die Verflechtungen der Achtsamkeitsströmung mit ›dem‹ Buddhismus, der also bereits durch die Kultur der Moderne geprägt ist, stellen sich daher nicht als einfache Entbettungs- und Wiedereinbettungs-, Ent- und Wiederkontextualisierungsprozesse dar, sondern als ein vielfach verworrenes und zirkuläres Knäul.[1]

Darüber hinaus konnte in diesem Teil gezeigt werden, wie die in Teil II herausgearbeiteten drei Achtsamkeitsmodelle prädominant spezifische Quellen selektiv verarbeiten. Zusammenfassend lässt sich dabei die folgende Systematik erstellen:

Die Achtsamkeit I steht am deutlichsten in der Tradition des buddhistischen Modernismus des südostasiatischen Theravāda, dessen westlicher Rezeption als rationale Religion und vor allem der Zentrierung der buddhistischen Praktiken um Meditationspraktiken. Dabei schreibt sich die Achtsamkeit I in das naturalistische Selbst-Welt-Modell der Entzauberung ein: Die Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit wird als homolog zu einem objektivistisch-wissenschaftlichen, wenn auch nach ›innen‹ gekehrten, Blick modelliert. Das Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit I geht allerdings nicht in diesem kulturellen Modell auf, sondern bleibt der Moral und Soteriologie des Theravāda verpflichtet.

Die Achtsamkeit II verarbeitet demgegenüber weitere kulturelle Quellen, nicht nur diejenigen der Achtsamkeit I, sondern allen voran des Zen.[2] Die im vorigen Teil herausgearbeitete Verachtsamung des Alltäglichen, die Ontologie der Interdependenz und die Emphase des alltäglichen Wunders verweist dabei, meist explizit angegeben, auf Doktrinen des Zen. Es ist nun diese Achtsamkeit II, die sich zudem in das romantische Selbst-Welt-Modell einschreibt. Die Erfahrung des Wunders im Alltäglichen, das von der organizistischen, interdependenten Einheit aller Einzeldinge zeugt und damit die Überwindung der beklagten Vereinzelung momenthaft erahnbar macht, zapft die romantische Sehnsucht an, die seit der Jahrhundertwende hin zum 19. Jahrhundert immer wieder in sub- und gegenkulturellen Bewegungen fortgeschrieben wurde. Wenn der Sinn der modernen Welt verloren zu gehen droht, wie es Novalis diagnostiziert (vgl. das Diktum zu Anfang dieses Teils, S. 149), dann gilt es, selbst wenn

1 | Den Begriff des Knäuls verwendet Taylor (2012: 367) bei der Frage nach der gegenseitigen Bedingung von Praktiken und den sich in diesen verkörperten Ideen (vgl. oben, S. 64).

2 | Im Falle von Nhat Hanh ist der Prozess, präziser bestimmt, andersherum: Der aus der vietnamesischen Zen-Tradition stammende Mönch verarbeitet Quellentexte des Theravāda.

eine innere Gewissheit ›nur‹ zu erahnen und zu erspüren ist, zu Leben *als ob* eine verzauberte und sinnstiftende Welt existiert. So wird auch das vorangestellte Diktum Kabat-Zinns aus dieser Perspektive als Aktualisierung des Romantischen lesbar: »[P]ractice anyway, and as wholeheartedly as possible, *as if* your life depended on it. *Because it does – in more ways than you think.*« (Kabat-Zinn 2005: xxxi, Herv. J.S.) Das Leben, so das Versprechen der Achtsamkeit II, ist bedeutsam, nur es lässt es sich nicht erdenken, nicht rational verstehen, sondern nur im Inneren erfühlen.

Die Achtsamkeit III schließlich verarbeitet die beiden vorigen Modelle selektiv. Sie verzichtet auf die moralisch-soteriologische Emphase der Achtsamkeit I und auf die romantische Sehnsucht nach Ganzheit, die in herausgehobenen Momenten der Transzendenz evidenten Status zu erhalten verspricht. Weder Erlösung außerhalb noch innerhalb dieser Welt, sondern das über sich verfügende, in sich zentrierte Selbst wird affirmiert. Damit schreibt sich die Achtsamkeit III in das naturalistische und liberale Selbstmodell eines ›punktförmigen Selbst‹ (Taylor) ein, das als Teil des kulturellen Modells der Entzauberung bestimmt wurde.

Diese schematische Darstellung ist freilich überspitzt. Auch die Achtsamkeit I partizipiert in ihrer Innenwendung an der romantischen Vorstellung einer ›inneren Wissenschaft‹.[3] Und auch die Achtsamkeit II tendiert zu einer Auflösung der romantischen Schwebe durch Vereindeutigung, das heißt der Reduktion einer wiederverzauberten Welt auf ein wiederverzaubertes Selbst, wie anhand von Kabat-Zinn gezeigt werden konnte. Dabei kann dieser Vorgang als Überschreibung des romantischen durch das naturalistische Modell verstanden werden.[4]

---

3 | Dazu vergleiche Andreas Webers Definition der Romantik, die er in seinen Essay *Enlivenment* vornimmt: »Wir sollten erkennen, dass es der Romantik nicht (oder zumindest nicht vordringlich) um die Aufwertung von subjektiven Exzessen, spukhaften Erfahrungen und persönlicher Dramatik zu tun war. Sie ist in erster Linie als wissenschaftliche Methode zur Erforschung der Welt als Ort nicht nur der Materie, sondern der Innerlichkeit zu verstehen. Sie ist das unabgeschlossene Experiment einer Wissenschaft in der ersten Person.« (Weber 2016: 118) Aber erst in der Achtsamkeit II findet sich eine Kritik des Begreifens und die Emphase des Fühlens des Unaussprechlichen, mithin also eine zweite, der naturalistischen zuwiderlaufenden Erkenntnisform. Darüber hinaus führt diese selektive Bestimmung des Romantischen anhand eines Aspektes zu einem unendlichen Definitionskampf. Diesen habe ich zu umgehen versucht, indem das Romantische als ein Problemlösekomplex- und -modell bestimmt wurde.

4 | Vgl. dazu Rosa (2012: 174f.), der in der Gegenwartsgesellschaft eine Kolonialisierung des Romantischen durch das naturalistische Modell diagnostiziert.

Die Achtsamkeitsmodelle müssen daher als jeweils vielschichtige und hybride Selbst-Welt-Modelle verstanden werden.[5] Daraus lässt sich die Vermutung entwickeln, dass aus der Heterogenität der Achtsamkeitsströmung (den drei hier unterschiedenen Modellen) sowie der Hybridität der jeweiligen Modelle die Popularität der Achtsamkeit überhaupt ermöglicht wird.[6] Die Achtsamkeit I tritt also als nüchternes, der wissenschaftlichen Welt zugängliches Modell auf und basiert gleichzeitig auf der buddhistischen Moral und einer Hoffnung auf Erlösung, die über die empirisch-berechenbare Welt hinausgeht. Die Achtsamkeit II tritt als eine Alternative zur instrumentellen Vernunft auf und verspricht eine Transzendenz im Alltäglichen, gleichzeitig ist sie Gegenstand – vor allem bei Kabat-Zinn – zahlreicher wissenschaftlicher Studien.

Der Fall Kabat-Zinn ist hierbei von besonderer Bedeutung, da die Einführung der Achtsamkeit in den medizinisch-psychotherapeutischen Kontext in Form des MBSR-Kurses und die wissenschaftliche Beforschung dieses Programms zweifelsohne entscheidende Schritte in der Popularisierung der Achtsamkeit darstellen. Gleichzeitig wurde deutlich, dass Kabat-Zinn die Wissenschaften als einen Rahmen für die Einarbeitung der buddhistischen Lehre – bzw. dem diesen vermeintlich zugrundeliegenden universalistischen *dharma* – aufasst (vgl. zu dieser »dharma gate«-These Braun 2017: 184ff.). Diese Verflechtung von Wissenschaft und Achtsamkeitsmeditation konnte, so die ausgeführte These, durch einen dreigliedrigen Prozess erfolgreich sein: Erstens zeichnen sich die empirischen Studien zum MBSR gerade über eine Messung von *Effekten* der Meditationspraktiken aus, etwa bezüglich des Stressempfindens. In den Praktiken und in den begleitenden Anleitungen und Büchern werden, zweitens, jedoch Selbst-Welt-Modelle artikuliert, die nicht Gegenstand der wissen-

5 | Die Vielschichtigkeit ist freilich in dieser Analyse begrenzt gewesen. Andere Quellen – etwa die christliche Mystik, der Neuplatonismus, die Stoa oder auch der tibetische Buddhismus – aufzudecken, wäre ein lohnenswertes Unterfangen.

6 | Ich sage ›ermöglicht‹, da zahlreiche weitere Faktoren freilich notwendig dafür waren, etwa die seit den 1970er-Jahren beobachtete verstärkte Hegemonie des Romantischen, das nach Reckwitz sogar zu einem konstitutiven Teil der spätmodernen Subjektkultur bzw. der spätmodernen Gesellschaften der Singularitäten geworden ist (vgl. Reckwitz 2006, 2017b). Vgl. dazu auch Wilson: »Collectively, these disparate elements – the growth of higher education; the creation of the religious studies discipline; the rise in Asian immigrants; the founding of American meditation-oriented Buddhist centers; the countercultural revolution; the popularity of psychology; the deepening political, military, and cultural entanglement in Southeast Asia; and the publishing of mindfulness travelogues by Western laypeople – would all contribute to the success of the mindfulness movement in America.« (Wilson 2014: 31)

schaftlichen Beforschung sind. Die Achtsamkeit II kann so, drittens, mit ihrer wissenschaftlichen Fundierung werben, aber in ihr werden Selbst-Welt-Modelle transportiert und aktualisiert, die nicht homolog wie in der Achtsamkeit III, sondern heterogen zu dem Modus der Verfügung, Instrumentalität oder Effektivität sind. Mehr noch: Für Kabat-Zinn handelt es sich sogar bei Achtsamkeit um eine für die Wissenschaften inkommensurable Erkenntnisform. Achtsamkeit bezieht sich auf eine Welt des Numinosen, des Unaussprechlichen, des Wunderbaren, einer Ganzheit, in der alles Existierende aufeinander bezogen ist. Die Verifikation geschieht im Modus des Romantischen, in der subjektiven, inneren Erfahrung des Natürlichen, Gewöhnlichen und Alltäglichen. Damit, so kann geschlussfolgert werden, ist es gerade das romantische Modell der Wiederverzauberung, das Kabat-Zinn das scheinbar Unmögliche ermöglicht: Achtsamkeit zu verwissenschaftlichen und zugleich an der Verbreitung des *dharma* – verstanden als eine ›bereinigte‹ buddhistische Lehre – zu arbeiten, indem letztere radikal auf den Modus des betrachtenden Selbst zentriert wird.[7]

Indem die Achtsamkeitsströmung die kulturellen Selbst-Welt-Modelle der Moderne selektiv aufgreift und sich mit ihnen verflechtet, sie aktualisiert und sich dabei selbst verändert, erweist sie sich als deutungsoffen und ermöglicht, dass jeweils verschiedene Aspekte betont oder vernachlässigt werden können. Achtsamkeit lässt sich daher verschiedentlich deuten: ›Der Buddhismus ist zwar religiös, aber die buddhistische Einsichtsmeditation ist doch ziemlich rational!‹ Oder: ›Auch wenn Achtsamkeitsmeditation spirituell sein mag, Hauptsache es bringt etwas.‹ Oder: ›Auch wenn Achtsamkeit an der wissenschaftlichen Hegemonie der Kultur Teil hat, sie geht doch über den beschränkten wissenschaftlichen Horizont hinaus.‹ Oder: ›Das ist doch wissenschaftlich bewiesen!‹ Alle diese Deutungsvorgänge bietet die Achtsamkeitsströmung an, nicht nur durch die Heterogenität der drei Achtsamkeitsmodelle, sondern auch durch die Hybridität der Achtsamkeitsmodelle selbst.

Die Achtsamkeitsströmung erweist sich also als heterogen, hybride und mehrdeutig – gerade dadurch, so die in den letzten Kapiteln ausgeführte These, ist ihr Aufschwung ermöglicht worden. Die herausgearbeitete Heterogenität und Hybridität steht dabei im Kontrast zu der im Selbstverständnis der Achtsamkeitsströmung festzustellenden Tendenz, die ich als Essentialisierungstendenz bezeichnen möchte. Mit Essentialisierungstendenz soll hier die Modellierung der Achtsamkeit als eine ahistorische und akulturelle konstitutive Fähigkeit des Menschen gefasst werden. Aus dieser werden sodann Vorstellungen über das gelingende Leben abgeleitet. Aus der

7 | Vgl. zu der grundlegenden Vermutung, Achtsamkeit bewege sich zwischen Entzauberungsansprüchen und Wiederverzauberungssehnsüchten der Moderne auch McMahan (2008: 239), dessen systematische Variationen ich versucht habe aufzuzeigen.

Bestimmung des Besonderen am Menschen Aussagen über das gelingende Leben abzuleiten, ja in der Differenz des Menschen zu anderen Lebewesen die zum gelingenden Leben befähigende Natur zu bestimmen, erscheint mir aus zwei Gründen problematisch: Es bleibt zum einen begründungsbedürftig, weshalb gerade in der *differentia specifica* das gelingende Leben zu begründen ist;[8] zum anderen bedarf diese Essentialisierung der Unterscheidung zwischen dem universell Eigentlichen und dem kulturell Artifiziellen, wie es der Religionswissenschaftler McMahan (2004) als »Core-versus-Accretions Model« beschreibt. Nach dem Diktum von Ernst Troeltsch (1913: 431) aber, wonach jede »Wesensbestimmung« zugleich eine »Wesensgestaltung« ist, muss dagegen gehalten werden, dass Achtsamkeit eine kulturelle Praxis ist und als solche die moderne Kultur und spezifische Selbst-Welt-Modelle aktualisiert. Der Rückzug auf die vermeintlich universelle Essenz entbindet also nicht von der konkreten kulturellen Verwobenheit. Den Praktizierenden kommt somit nicht die Funktion des *Findens*, sondern die der *Produktion* zu.

8 | Die Rückbindung des gelingenden Lebens an eine *differentia specifica* hat etwa Aristoteles in seinem Ergon-Argument vorgenommen (vgl. Wolf 2002: 37ff.).

Teil IV

Gegenwarts-Gesellschaft

15 Einführung: Obsession mit der Gegenwart

> Du lebst erst dann, wenn du im Moment lebst.
> ALAN WATTS[1]

In den letzten beiden Teilen der vorliegenden Arbeit wurde die heterogene Achtsamkeitsströmung entlang dreier idealtypischer Achtsamkeitsmodelle systematisiert und daraufhin ihre Verwobenheit mit den kulturellen Selbst-Welt-Modellen der Moderne analysiert. Dabei wurde eine Frage ausgeklammert, die nun im Fokus dieses letzten Teils stehen soll: Wie lässt sich das Verhältnis der Achtsamkeitsströmung zu der spätmodernen Gegenwartsgesellschaft bestimmen? Inwiefern hängt Achtsamkeit mit der gesellschaftlichen Formation zusammen, in der sie sich verbreitete und in der sie an Popularität gewann? Stellt sie ein adaptives Moment dar und reproduziert sie gesellschaftliche Verhältnisse und Selbst-Welt-Modelle? Oder moduliert sie diese, und wenn ja: wirkt sie gar subversiv und untergräbt die Bedingungen der Gegenwartsgesellschaft? Während im vorigen Teil also eine breitere historische Perspektive eingenommen und Achtsamkeit kulturalisiert wurde, so besteht nun die Aufgabe darin, Achtsamkeit zu ›vergesellschaftlichen‹.

Mit dieser Aufgabe begibt sich der vorliegende Teil in die Arena der umkämpften Frage nach der Bedeutung und Funktion der Achtsamkeit in der Gegenwartsgesellschaft.[2] Dementsprechend ist an dieser Stelle besondere Vorsicht geboten, weder dem in der Achtsamkeitsströmung vorgetragenen Heilsversprechen zu erliegen, noch Achtsamkeit unter eine an sie herangetragene Strukturbestimmung zu subsumieren

---

1 | Zitat aus einer Werbung der Marke Volvo (vgl. https://www.youtube.com/watch?v=q1oXns2rzKM, zuletzt geprüft am: 26. Januar 2018). Die englische Version der Werbung mit der Stimme des amerikanischen Religionsphilosophen und Zen-Buddhisten Alan Watts (»You can't live at all, unless you live fully now.«) ist anzusehen auf https://www.youtube.com/watch?v=ZVl-Bhxg1Fk&t=2s (zuletzt geprüft am: 14. September 2017).

2 | Vgl. zu dieser Kontroverse den Forschungsstand, Kapitel 2.

und somit einen soziologischen Strukturdeterminismus zu vertreten. Gerade in diesem Anspruch liegt die praxeologische Fundierung der Arbeit begründet (vgl. Kapitel 3). Ich werde der Frage nach der gesellschaftlichen Verflechtung daher nachgehen, indem ich die Achtsamkeitsströmung von dem in ihr artikulierten Problembewusstsein her untersuche, ohne dabei die von ihr vorgeschlagenen Lösungen zu übernehmen. Als naheliegender und fruchtbarer Ansatzpunkt der makrosozialen Kontextualisierung erweist sich dabei der in Teil II herausgearbeitete dritte Fluchtpunkt der Achtsamkeitsströmung: ihre Obsession mit der Gegenwart und ihr Selbstverständnis als Reaktion auf eine beschleunigte Welt.

Die Achtsamkeitsströmung wird daher in diesem Teil zeitsoziologisch in den Blick genommen und vor dem Hintergrund einer sich in der Spätmoderne im Zuge von sozialen Beschleunigungsprozessen herausbildenden ›gefüllt-bedrängten Gegenwart‹ analysiert (Kapitel 16). Diese Gegenwart erscheint zugleich als eine, die jederzeit in die kritische Selbst-Welt-Beziehung der Langeweile umzukippen droht (Kapitel 17). Auf die Verarbeitung dieser spätmodernen Zeitlichkeit werden sodann die Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeit befragt und dabei die entsprechenden reproduzierenden, modulierenden und subversiven Aspekte bestimmt (Kapitel 18 und 19). Zuvor soll jedoch der Ansatzpunkt oder die Ausgangsbeobachtung plausibilisiert (Abschnitt 15.1) und die vieldeutigen Begriffe ›Zeit‹ und ›Gegenwart‹ präzisiert werden (Abschnitt 15.2).

15.1 Ausgangsbeobachtung: Achtsamkeit, Beschleunigung, Zeitkrise

Die Achtsamkeitsströmung aus einer zeitsoziologischen und beschleunigungstheoretischen Perspektive auf die spätmoderne Gesellschaft zu beziehen, ist aus drei Gründen adäquat, wie ich im Folgenden kurz begründen und darlegen will.[3]

Der erste Grund betrifft zunächst den zeitsoziologischen Zugang. Achtsamkeit wird, wie in Teil II gezeigt, immer über einen Gegenwartsbezug definiert, etwa in einer offenen und nicht-wertenden Haltung spezifischen sich präsentierenden Meditationsobjekten gegenüber. Zwar unterscheiden sich die Definitionen im Einzelnen, aber die Achtsamkeitsmeditationspraktiken verstehen sich durchgehend als Einübung

3 | Mit dem Kriterium der Adäquatheit ist, wie in Kapitel 4 bereits angemerkt wurde, gemeint, dass das Selbstverständnis bei der soziologischen Bearbeitung von kulturellen Praktiken nicht zu übergehen ist. Es muss vielmehr nachgewiesen werden, dass es sich dabei um ein in den kulturellen Praktiken bearbeitetes Problem handelt.

eines spezifischen Verhältnisses zur Gegenwart oder zum vielfach angeführten ›Hier und Jetzt‹. Die Zentralität der Zeit wird jedoch nicht nur in den Definitionen von Achtsamkeit deutlich, sondern darüber hinaus etwa auch in der bedeutsamen ontologischen Grundannahme einer unbeständigen oder lebendigen Welt und in der Affirmation einer gelassenen Selbst-Welt-Beziehung, die sich als eine Umgangsform mit der Unbeständigkeit oder Lebendigkeit verstehen lässt.

Der zweite Grund, der vor allem die beschleunigungstheoretische Perspektive nahelegt, besagt, dass innerhalb der Achtsamkeitsströmung, wie ebenfalls in Teil II herausgearbeitet wurde, Achtsamkeit fast durchweg als eine mehr oder weniger notwendige Reaktion auf die moderne westliche Welt positioniert wird. Damit steht sie in der Tradition des buddhistischen Modernismus (vgl. Teil III). Diese makrogesellschaftliche Kontextualisierung kennzeichnet eine Beschreibung der Welt und Gesellschaft als beschleunigt, rasend oder hektisch. Auch wenn Zeitdiagnosen dieser Art vor allem in der Achtsamkeit II und Achtsamkeit III zu finden sind, so deuten sie sich auch in der Achtsamkeit I an, etwa wenn Nyanaponika schreibt: »Mindfulness recovers for man the lost pearl of his freedom, snatching it from the jaws of the dragon Time.« (Nyanaponika 1992: 41)

Neben der expliziten Verortung der Achtsamkeitsströmung in einer beschleunigten Welt lassen sich, womit ich zum dritten Grund komme, viele der in ihr verarbeiteten Diagnosen wie Erschöpfung, Stress oder Depression als *zeitliche* Krisendiagnosen verstehen, wie etwa der Soziologe Hartmut Rosa in seiner Beschleunigungs- und Resonanztheorie herausgearbeitet hat (vgl. Rosa 2005a, 2016). Rosa deutet Diagnosen wie Stress, Burnout und Depressionen hier als eine durch soziale Beschleunigung bedingte »Resonanzkatastrophe« bzw. »Psychokrise« (vgl. Rosa 2016: 14).[4] Auch wenn also die explizite Kontextualisierung in den Selbst-Welt-Modellen der Achtsamkeitsströmung nicht vorhanden wäre, liegt ihre beschleunigungstheoretische Einordnung nahe, da die Achtsamkeitspraktiken gerade an den beschleunigungstheoretisch relevanten Symptomen oder Diagnosen ansetzen.

Diese drei Beobachtungen begründen die zeitsoziologisch und beschleunigungstheoretisch fundierte gesellschaftliche Kontextualisierung dieses Teils. Allerdings ist dabei direkt ein mögliches Missverständnis vorzubeugen, das bei einer beschleunigungstheoretischen Kontextualisierung naheliegt: Ich halte es für unbegründet oder unpräzise, die Achtsamkeitsströmung als ein Versuch intentionaler Entschleunigung zu beschreiben und damit einen Begriff zu verwenden, der im Zuge der Populari-

4 | Nach Rosa (2016: 14) gehören neben der »Psychokrise« auch die ökologische und politische Krise zur »Resonanzkatastrophe«. Auf den Begriff der Resonanz wird weiter unten, Abschnitt 16.2, eingegangen.

tät der Beschleunigungsdiagnose in der gesellschaftlichen Selbstverständigung ebenso Konjunktur zu haben scheint.[5] Diese Einschätzung liegt darin begründet, dass im Selbstverständnis der Achtsamkeitsströmung Begriffe wie Entschleunigung oder Langsamkeit (»slowness«) nicht systematisch oder prominent vorkommen.[6] Wenn eine explizite Verlangsamung gefordert wird – etwa in der Gehmeditation oder in der bereits mehrfach erwähnten Rosinenübung –, dann ist dies kein Selbstzweck, sondern eine Übungsform für einen *zu langsamen* Geist. Eine Verlangsamung wird in der Achtsamkeitsströmung folglich nicht als Selbstzweck aufgefasst oder anders gesagt: Es lässt sich keine intrinsische und systematische Verbindung zwischen der Geschwindigkeit einer Tätigkeitsausübung und Achtsamkeit feststellen.[7] Darüber hinaus sind die Praktiken, wie bereits angedeutet, an sich keineswegs entschleunigend und grenzen sich ihrem Selbstverständnis nach auch von reinen Entspannungspraktiken ab (vgl. etwa Gunaratana 1993: 20f.). Vielmehr geht es um eine verbesserte, genauere, feinere, ja geradezu schnellere Wahrnehmung, durch die Erfahrungsobjekte bereits so früh wie möglich erfasst werden sollen. Achtsamkeit strebt also keineswegs notwendigerweise eine Verlangsamung der Welt an (allenfalls wird ein vorübergehender Stillstand des Körpers praktiziert), sondern macht bisweilen gar das Gegenteil zu ihrem Ziel: eine beschleunigte Wahrnehmung der Welt, sodass die Welt langsamer

---

5 | Zum Begriff der Entschleunigung vgl. Rosa (2005a: 143ff.). Ich spreche hier von Entschleunigung in der Verwendung des Begriffs als intentionaler, d. h. ideologischer oder funktionaler Entschleunigung, in der eine entschleunigte Welt oder (funktional, d. h. zur weiteren Beschleunigung dienende) entschleunigte Momente der Beschleunigungsgesellschaft entgegensetzt werden (zu diesen beiden Begriffen vgl. ebd.: 147ff.).

6 | Auch wird die beschleunigte Welt innerhalb der Achtsamkeitsströmung nicht pauschal abgelehnt. So sieht etwa Kabat-Zinn, wie gezeigt (S.107), in der Beschleunigung und in dem diese bedingende technologischen Fortschritt eine Herausforderung für ein gelingendes Leben, ohne sie pauschal abzulehnen. Es sei angemerkt, dass es freilich Versuche gibt, den Begriff ›Achtsamkeit‹ in der Entschleunigungsbewegung zu verarbeiten. Für eine unelaborierte Verwendung des Begriffs vgl. etwa Parkins / Craig (2006: 3, 153).

7 | Als Beispiel mag folgendes Zitat dienen: »[W]e can always rush at least a bit more mindfully, thereby taking the edge off the moment of insanity we are caught up in and the ›seriousness‹ of the situation, thereby shedding some of the stress of it all right in that moment.« (Kabat-Zinn 2005: 409) Auch bzgl. der Sitzmeditation kann m. E. nicht sinnvollerweise von Entschleunigung gesprochen werden: Aus der Tatsache des Sitzens abzuleiten, dass es sich hierbei um eine Entschleunigungspraktik handelt, hieße, auch alle Büroarbeit als Entschleunigung aufzufassen. Auf diese nicht zufällige Korrelation einer Beschleunigungsgesellschaft mit physischer Immobilität wird weiter unten einzugehen sein.

erscheint.[8] Inwiefern nun aber darin gerade ein Grund für eine Deutung der Achtsamkeit als Beschleunigungspraxis zu sehen ist, wird in diesem Teil zu klären sein.

Anstatt die Achtsamkeitsströmung als eine Form der intentionalen Entschleunigung zu analysieren, möchte ich im Folgenden vielmehr die Achtsamkeit als Bearbeitung einer spezifischen spätmodernen *Krise der subjektiven Zeiterfahrung* deuten. Die in der Achtsamkeitsströmung artikulierte Obsession mit der Gegenwart oder Sehnsucht nach dem Hier und Jetzt ist dieser These nach Ausdruck davon, dass das, was zunächst als so selbstverständlich erscheint – das Hier und Jetzt –, eben nicht mehr selbstverständlich ist. Die Obsession ist also als ein Hinweis darauf zu lesen, dass sich mit dieser Gegenwart irgendetwas verändert zu haben scheint und das spätmoderne Zeitverhältnis sich als ein anderes, ungewohntes darstellt. Diese Transformation des Hier und Jetzt, so werde ich im nächsten Kapitel zeigen, ist als Konsequenz eines erneuten Beschleunigungsschubs ab den 1970er-Jahren zu verstehen, in dessen Folge eine spezifische Zeitlichkeit entstanden ist, die ich als ›gefüllt-bedrängte Gegenwart‹ begrifflich fixieren will. Zugleich aber, und damit lässt sich das tendenziell Krisenhafte dieser Zeit verstehen, droht in dieser Zeitlichkeit das kritische Zeitverhältnis der Langeweile, obwohl das Versprechen der Beschleunigung gerade darin besteht, dieses zu überwinden.[9] Es wird also zu analysieren sein, inwiefern in den Achtsamkeitspraktiken diese spätmoderne Zeitlichkeit aktualisiert wird. Im Zentrum wird dabei die Frage stehen, wie sich Achtsamkeit innerhalb dieser Ambivalenz des spätmodernen Hier und Jetzt – zwischen gefüllt-bedrängter Ausgelassenheit und erstarrender Langeweile oder Verlassenheit – mit ihrer affirmierten Selbst-Welt-Beziehung der Gelassenheit verhält.

---

8 | Es sei hier auf das pointierte Beispiel der Szene aus dem Film *Matrix* verwiesen, die Tan und Puddicombe anführen. Das Beispiel dient Tan dazu, seine geforderte »high-resolution perception« zu verdeutlichen (vgl. oben, S. 134).

9 | Auch der Begriff der Langeweile wird, so sei angemerkt, nicht einfach an die Achtsamkeitsströmung herangetragen. Er erweist sich insofern als ergiebig, als, erstens, der von Kabat-Zinn verwendete Begriff *non doing* in der Spätmoderne schnell unter Langeweiligkeitsverdacht steht. Langeweile ist, zweitens, in der Achtsamkeit I und II ein – etwa im Zusammenhang mit der Lehre der ›Fünf Hindernisse‹ (Pāli, Sanskrit: *nīvaraṇa*) – immer wieder behandeltes Phänomen. Darüber hinaus verweist Langeweile, drittens, auf den Unterschied zwischen dem Selbst-Welt-Verhältnis der Gelassenheit und der innerhalb der Achtsamkeitsströmung kritisierten Gleichgültigkeit. Viertens lassen sich gerade an dem Umgang der Langeweile präzise Unterschiede im Zeitverhältnis innerhalb der Achtsamkeitsmodelle bestimmen.

15.2 (Soziologie der) Zeit

Wenn im Folgenden über Zeit und Zeitlichkeit geschrieben wird, dann geschieht das in einem soziologischen Verständnis von Zeit. Es geht demnach nicht um die philosophische oder physikalische Frage, was Zeit *eigentlich* ist,[10] sondern darum, *welche* Zeit in gesellschaftlichen Verhältnissen hervorgebracht wird, *welche* Zeitform sich in ihnen als hegemonial erweist und *welche* Funktion diese für eine entsprechende Gesellschaft besitzt.[11] Zeit erweist sich aus dieser Perspektive nicht als etwas vor- oder außersoziales, sondern vielmehr als eine Folge eines Sozialisationsgeschehens (vgl. dazu grundlegend Elias 1990).

Die Kategorie der Zeit ist dabei von besonderer Eignung für das Nachdenken über das Zusammenspiel von Mikro- und Makroebene, da kulturell und gesellschaftlich spezifische Zeitformen dazu tendieren, internalisiert und zu einer Art »zweite[r] Natur« (ebd.: XIII) zu werden. Damit allerdings werden die Zeitformen normierend, sie stellen kein Objekt für das Subjekt, sondern vielmehr die Grundlage der Subjektivität und subjektiven Zeitwahrnehmung dar. Der Zeitsoziologe Hartmut Rosa beschreibt es folgendermaßen: Der »in den Zeitstrukturen der Gesellschaft verkörperte normierende Charakter [entfaltet] sich gleichsam hinter dem Rücken der Akteure« (Rosa 2005a: 29). Die Form der Internalisierung wird überall da deutlich, wo sich auf die Zeit berufen wird, etwa in Aussagen wie ›Ich muss los.‹ oder ›Ich habe leider keine Zeit.‹ Zeit manifestiert sich dabei nicht nur in objektiven Materialisierungen und

---

10 | Dass es sich dabei um ein schwerwiegendes philosophisches Problem handelt, ist eine unter Verweis auf Augustinus in der Philosophie, Sozialphilosophie und in den Sozialwissenschaften häufig gemachte Bemerkung. In den *Bekenntnissen* leitet Augustinus seine Abhandlung über die Zeit mit folgender Beobachtung ein: »Was also ist die Zeit? Wenn niemand mich danach fragt, weiß ich es; wenn ich es einem Fragenden erklären will, weiß ich es nicht.« (Augustinus 2009: 25, XI. Buch, 17) Indem die Frage nach der Zeit gestellt wird, scheint sich eine Antwort zu »entziehen«, da die Frage nach der Zeit bereits das Objekt der Frage voraussetzt, also die Frage nach der Zeit selbst schon in der Zeit stattfindet (vgl. Gadamer 1987: 137).

11 | Die funktionale Auffassung der Zeit, in der also eine Korrelation zwischen Gesellschafts- und Zeitform behauptet wird, wurde prominent von Norbert Elias als Alternative zu der Frage nach der »Natur der Zeit« (Elias 1990: Xf.) in dem Buch *Über die Zeit* wie folgt formuliert: »Wessen man sicher sein kann, ist die Tatsache, daß Uhren selbst, ebenso wie reine Naturabläufe mit der gleichen sozialen Funktion, Menschen als Mittel der Orientierung im Nacheinander sozialer und natürlicher Abläufe dienen, in die sie sich hineingestellt finden. Vielfach dienen sie ihnen zugleich auch als Mittel der Regulierung ihres Verhaltens im Sinne einer Abstimmung aufeinander und auf reine, also nicht von Menschen verarbeitete Naturabläufe.« (Ebd.: VIII)

Symbolen – etwa Uhren, Jahreszeiten oder Terminkalender –, sondern ist verbunden mit der subjektiven, aber kollektiv geteilten Zeitwahrnehmung. Vorherrschende Zeitauffassungen bestimmen grundlegend, wie sich die Einzelnen zu sich und zur Welt verhalten und prägen daher die Selbst-Welt-Modelle einer Kultur oder Gesellschaft: »[N]icht nur die Zeitmessung, sondern auch Zeitwahrnehmung und Zeithorizonte sind in höchstem Maße kulturabhängig und ändern sich mit der Sozialstruktur von Gesellschaften.« (Rosa 2005a: 26) Die hier vertretende praxeologische Fundierung muss jedoch gegen ein tendenziell strukturdeterministisches Verständnis von sozialer Zeit, wie es sich im vorigen Zitat andeutet, betonen, dass sowohl Zeitformen als auch die subjektive Zeitwahrnehmung in kulturellen Praktiken hervorgebracht werden und damit – wie jegliche Praktiken – diese reproduzieren und modulieren. Auch Zeitlichkeit wird also hier praktisch als *doing time* verstanden (vgl. zu diesem Begriff Gerding 2009).

Wenn also in der vorliegenden Arbeit etwa von ›Gegenwart‹ gesprochen wird, dann ist stets die Gegenwart spezifischer historisch-gesellschaftlicher Formationen und die in konkreten kulturellen Praktiken produzierte ›Gegenwart‹ gemeint. Mit dieser Bemerkung wird aber bereits deutlich, dass es im Folgenden einiger begrifflicher Differenzierung bedarf, da etwa ›Gegenwart‹ durchaus mehrdeutig verwendet wird. Das lässt sich an einem Begriff wie ›Gegenwartsgesellschaft‹ verdeutlichen: Während es eindeutig scheint, wenn eine Gesellschaft etwa als »Transparenzgesellschaft« (Byung-Chul Han) oder »Risikogesellschaft« (Ulrich Beck) bezeichnet wird, dass die Begriffe ›Transparenz‹ oder ›Risiko‹ als konstitutive Momente für Beschreibung oder Analyse einer gegenwärtigen Gesellschaft aufgefasst werden, ist hingegen unklar, ob sich in dem Begriff ›Gegenwartsgesellschaft‹ die ›Gegenwart‹ auf eine Epoche oder auf ein Bestimmungsmerkmal eben dieser bezieht. Um solche Unverständlichkeiten zu vermeiden werde ich im Folgenden zwischen (1) Zeitebenen, (2) Zeitdimensionen und (3) Zeitperspektiven und -orientierungen unterscheiden.

(1) Mit ›Zeitebenen‹ werden die verschiedenen Skalen oder Relationen von Zeit bezeichnet. So kann zwischen Alltagszeit, Lebenszeit und Epochenzeit oder historischer Zeit unterschieden werden. Von ›Gegenwart‹ lässt sich dabei etwa auf allen Ebenen sprechen: Der Begriff kann sich auf eine gegenwärtige Tätigkeit (etwa: »Gegenwärtig lese ich.«), auf eine Lebenssituation (etwa: ›Ich bin gegenwärtig Rentner*in.‹) oder auf eine Epoche (etwa: ›Wir leben gegenwärtig in der Spätmoderne.‹) beziehen.[12]

12 | Zu dem Begriff vgl. Nowotny (1995) und Rosa (2009a). Rosa (2005a: 30) verwendet auch in Anschluss an Peter Alheit und Anthony Giddens den Begriff der Zeitperspektiven für die drei Zeitebenen.

(2) Die Gegenwart ist zugleich als eine von mehreren Zeitdimensionen zu verstehen, d. h. als eine der Basisunterscheidungen der verlaufenden Zeit.[13] Diese Unterscheidungen erweisen sich dabei als historisch spezifisch. So zeichnet sich etwa die westliche Moderne dadurch aus, dass bei einer linear gedachten Zeit zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unterschieden wird.[14] An der Schwierigkeit, sich diese Kulturalität vorzustellen, zeigt sich, wie sehr Zeitformen naturalisiert oder internalisiert werden.[15]

(3) Die Zeitdimensionen werden dabei jeweils unterschiedlich semantisiert und gewertet, was in dem Ausdruck ›Zeitperspektive‹ gefasst werden soll. Wenn die Gegenwart etwa als etwas wichtiges, relevantes oder erstrebenswertes modelliert wird, so bezieht sich das auf die Zeitperspektive.[16] Eine Zeitperspektive kann, muss aber

---

13 | Den Begriff ›Zeitdimension‹ ziehe ich dem Begriff des Zeithorizontes vor (etwa Rosa 2005a: 26), da dieser bereits eine Zukunft als Zeitdimension voraussetzt und semantisiert.

14 | Die Spezifizität von Zeitdimensionen hat Hartmut Rosa in Anschluss an Otthein Rammstedts vier Formen des Zeitbewusstseins, die in verschiedenen Gesellschaftsformationen dominierend waren oder sind, wie folgt systematisiert: erstens ein »occasionales Zeitbewusstsein«, das die Zeitdimensionen ›Jetzt‹ und ›Nicht-Jetzt‹ unterscheidet, in undifferenzierten, vor-modernen Gesellschaften; zweitens ein »zyklisches Zeitbewusstsein« mit der Differenzierung von ›vorher‹ und ›nachher‹ in ständisch-differenzierten Gesellschaften; drittens das »lineare Zeitbewusstsein« moderner Gesellschaften, das eng mit der Erfindung und Verbreitung der Uhren verbunden ist und auf Grundlage dessen die Zeitdimensionen ›Vergangenheit‹, ›Gegenwart‹ und ›Zukunft‹ differenziert werden sowie viertens ein »lineares Zeitbewusstsein mit offener Zukunft« der Spätmoderne (ebd.: 26f.). Auf die dritte und vierte Form wird weiter unten näher einzugehen sein.

15 | Als Beispiel mag hier dienen, dass die drei Substantive ›Vergangenheit‹, ›Gegenwart‹ und ›Zukunft‹ erst Mitte des 18. Jahrhunderts in der deutschen Sprache auftreten. Zuvor bestanden die Wörter nur als Adjektiv, etwa ›vergangenes Ereignis‹ (vgl. Hölscher 2015: 55). Dieser Befund lässt sich dahingehend deuten, dass hier der Übergang von einer vormodernen Ereigniszeit zu einer modernen Uhrzeit markiert wird (vgl. zur Unterscheidung Levine 2001: etwa 127f.), also nicht mehr das Ereignis durch zeitliche Adjektive spezifiziert wird, sondern Ereignisse in einer linearen Zeit verortet werden.

16 | Diesen Begriff übernehme ich von Lauer: »[T]emporal perspective will refer to the image of the past, present, and future that prevails in a society, a social group, or for an individual.« (Lauer 1981: 38) Auch der Sozialpsychologe Philip Zimbardo verwendet den Begriff, um etwa die negativen Semantisierungen der Vergangenheit bei posttraumatischen Belastungsstörung zu bezeichnen (vgl. Zimbardo / Sword / Sword 2013: 25ff.)

nicht notwendigerweise mit einer Zeitorientierung einhergehen, also etwa einer Priorisierung der Gegenwart gegenüber anderen Zeitdimensionen.[17]

Mit diesen begrifflichen Unterscheidungen möchte ich deshalb unter der ›Gegenwarts-Gesellschaft‹ im Folgenden eine Zeitdiagnose verstehen, die in der gegenwärtigen Spätmoderne (Zeitebene) eine Priorisierung und Affirmation (Zeitperspektive) der Zeitdimension ›Gegenwart‹ begrifflich fasst. Diese genauer zu bestimmen, ist Aufgabe des nächsten Kapitels.

17 | Auch dieser Begriff wird von Lauer verwendet als »[t]he way in which a society or a group or an individual orders these three modes of time« (Lauer 1981: 36).

16 Soziale Beschleunigung und die Transformation des ›Hier und Jetzt‹

Das Beklagen über die Zeit und deren zu schnelles oder zu langsames Vergehen, und die Auffassung, dass mit eben dieser Zeit deshalb etwas nicht stimme, ist ein nicht nur im Alltag häufig anzutreffendes Phänomen, sondern findet auch in zeitsoziologischen, zeitdiagnostischen und kulturkritischen Arbeiten ihr Äquivalent. In letzteren wird die transformierte Zeiterfahrung oder die ›Zeitkrise‹ auf eine Veränderung der Zeitstrukturen seit den 1970er-Jahren, vor allem aber seit den 1990er-Jahren zurückgeführt. Ob diese Transformation notwendig krisenhaft erscheint oder nur einer Adaption alter Institutionen oder Selbstmodelle bedarf, ist umstritten. Klar ist jedoch durchaus: Die Zeit hat sich gewandelt mit Folgen für die Zeitwahrnehmung und für die Selbst-Welt-Modelle der Gesellschaft.

Auch wenn in den letzten Jahrzehnten ein erneuter Hype um die Diagnose einer sich beschleunigenden Welt zu beobachten ist, darf das nicht über die historische Perspektive hinwegtäuschen, dass die gesamte Moderne auf das engste verbunden ist mit der Erfahrung sozialer Dynamisierung. Aus dieser Perspektive erscheint die gegenwärtige Beschleunigungsgesellschaft als eine spezifische Ausprägung der modernen Dynamisierungsgeschichte. Die soziale Beschleunigung kann als eine der zentralen Antriebsursachen gesellschaftlicher Veränderungen, der *dynamis* von Gesellschaften, gelten, wie Hartmut Rosa in seiner Studie *Beschleunigung* herausgearbeitet hat.[1] Auch in dieser Studie wird – analog zu der Jahrhundertwende vom 19. ins 20. Jahrhundert im Zuge der industriellen Revolution – ein erneuter Beschleunigungsschub um die 1990er-Jahre beobachtet (vgl. Rosa 2005a: 82ff.). Im Folgenden soll die Logik

1 | Die Studie Rosas lässt sich dabei auch als eine Art Meta-Analyse zahlreicher zeitsoziologischer Beschleunigungsdiagnosen verstehen, sodass sich in ihr auch zahlreiche Verweise auf die soziologischen Klassiker wie Marx oder Simmel finden.

der sozialen Beschleunigung bestimmt werden, um darauf folgend die spätmoderne Gegenwart fassen zu können.

16.1 Soziale Beschleunigung als *dynamis*

Die soziale Beschleunigung wird in der zeitsoziologischen Debatte, wie in den nächsten Abschnitten immer wieder deutlich werden wird, in enger Verbindung mit der technologischen Umwälzung der Fortbewegung gesehen. Bevor daher der Begriff der sozialen Beschleunigung im Folgenden systematisiert und definiert wird, sei deshalb anhand eines Beispiels veranschaulicht, inwiefern etwa die Beschleunigung der Fortbewegung nicht nur ›alles schneller macht‹, sondern auch auf das Engste verbunden ist mit Prozessen, die grundlegende Auswirkungen auf die Selbst-Welt-Modelle von Gesellschaften haben.

Vom Gehen, Fahren und Fliegen – Ein Versuch

Wenn der nackte Fuß den Boden berührt, begegnen sich Selbst und Welt.[2] Der Fuß berührt vielleicht den Boden zunächst mit der Ferse. Sie setzt weich auf, spürt die Kälte des Bodens, um dann hart und schwer zu werden, um den Körper tragen zu können. Der Fuß passt sich dem Untergrund an, reagiert auf ihn: Die verschiedenen Qualitäten des Bodens – eben, ungleich, hubbelig, spitz, kalt, warm – können *und* müssen wahrgenommen werden, damit auf der Erde gestanden werden kann. Der Körper muss sich der Welt anpassen, um überhaupt gehen zu können. So senkt er sich leicht nach vorne, wenn es einen Berg hinauf geht, fällt leicht zurück, wenn es Berg hinunter geht, lehnt sich gegen den Wind. Geht es bergauf, wird die Atmung schneller, der Körper fängt an zu schwitzen. Gehen zu lernen heißt, als Getrenntes mit der Welt zu sein, mit der Welt eine Einheit zu bilden. Die Vielfalt der Welt verändert den lebendigen Körper. Die Beziehung zur Welt ist in einem zweifachen Sinne dynamisch: Der Körper reagiert nicht nur kontinuierlich auf die Welt, sondern interagiert mit ihr, er nimmt je nach Weltform unterschiedlich viel Luft von ihr auf und gibt unterschiedlich viel Luft, Wasser und Schweiß an sie ab. Darüber hinaus verändert sich die Welt in den Augen des Selbst: Die Aussicht nach einem erklommenen

2 | Zu dem im Folgenden ausgeführten Beispiel vgl. Gronemeyer (1993: 109ff.) und in Bezug auf das Gehen auch Rosa (2016: 83f.).

Berg ist durchdrungen vom Aufstieg, der zum Gipfel führte. Der Aufstieg hinterlässt Spuren in der wahrgenommenen Welt.

Was geschieht nun, wenn statt auf dem Bergpfad auf Straßen gegangen wird? Es handelt sich hier um eine fundamentale Transformation des Gehens. Die Homogenisierung der Welt führt dazu, dass der Körper sie weniger zu beachten braucht. Zudem kann er schneller laufen, da er Schuhe trägt. Die Schuhe isolieren den Fuß, sie machen den Fuß *unabhängig* von Temperaturempfindungen und Oberflächenstrukturen. Neben den körperlichen Folgen (Füße werden weicher, unsensibler, die Muskel verändern sich, die Haltung muss nicht mehr in demselben Maße dynamisch angepasst werden, kurz: es gibt körperlich-manifeste Folgen), verändert sich die Selbst-Welt-Beziehung. Die Welt ist dem Selbst nicht mehr *notwendigerweise* gegenwärtig. Es begegnet nicht mehr der Überraschung, dem Anderen, sondern dem Immergleichen. Da jeder Schritt dem vorigen zu gleichen scheint, wird das Gehen unbewusst, und die Aufmerksamkeit muss nicht mehr umfassend auf die Welt gerichtet werden. Die ›Verstraßung der Welt‹ führt zu einem Verschwinden der Widrigkeiten der Welt und damit auch zu einem Verschwinden der Übergänge von distinkten Erfahrungsqualitäten.

Mit dem Autofahren verstärkt sich dieser Prozess, da sich hier das Selbst einerseits weiter von der Welt isoliert, und andererseits das Fahren umso mehr nach homogenen Straßen verlangt, je höher die Geschwindigkeit der Bewegung ist. Die relevante Welt für das fahrende Subjekt ist die *sichtbare* Welt, nicht so sehr die fühlbare und berührbare. Abstände zu anderen Autos und Schilder geben an, wie zu fahren ist. Autofahren ist ein widersprüchlicher Akt: Das Subjekt rast durch die Welt, *ohne* sich zu bewegen; es grenzt sich von der Welt ab, um die Welt zu erreichen.

Die Homogenisierung der Welt zeigt sich nochmals verstärkt in der Fortbewegung mit dem Flugzeug. Es wird eingestiegen und die Einzelnen spüren (›wenn es gut geht‹) nur das Starten und Landen und bewegen sich ansonsten geräusch- und bewegungslos in rasanter Geschwindigkeit. Durch Klimaanlagen spüren sie nicht, dass die äußere Temperatur dramatisch sinkt. Da sie über den Wolken fliegen, verändert sich die Welt ganz langsam, obwohl sie ›eigentlich‹ rasen. Durch die Weite des Himmels erscheint die Geschwindigkeit radikal dezimiert. Auch wenn das Gesicht bei den ersten Flügen am Fenster klebt und die schönen Wolken bewundert, ist es abgeschottet und ›weit weg‹ von der äußeren Welt. Und weil es nicht mit der Welt in Beziehung steht, außer über das Sehen, fängt es bald an, sich abzulenken (mit Filmen, Büchern oder Musik) oder zu schlafen.

Das Fliegen macht deutlich, dass das Verschwinden des Raumes als eigenständiger Qualität, sozusagen das ›Dazwischen‹, mit einer radikalen Dekontextuierung verbunden ist, da isolierte Gegenstände (Flugzeug) gänzlich von der homogenisierten Außenwelt (Luftraum) unterschieden werden. Das Fliegen, bei dem das Selbst

den Flug verschläft, führt dazu, dass der Raum oder das ›Dazwischen‹ verschwindet. Mit anderen Worten resultiert die Homogenisierung des Raumes und die isolierte Fortbewegung in zweierlei Prozessen: in einer Punktualisierung der Welt – Start/Ziel, etwa: Berlin und New York – und in einem Verschwinden des ›Dazwischen‹ – etwa ein heterogener und langwieriger Weg mit verschiedensten Transportmitteln.

So tendenziös und vereinfachend diese Beispiele sein mögen: Sie sollen lediglich verdeutlichen, dass der Prozess sozialer Beschleunigung nicht nur quantitative Veränderungen zur Folge hat, sondern grundsätzlich verändert, wie Einzelne in die Welt gestellt sind, wie sich das Selbst in Beziehung zur Welt setzt bzw. welches Selbst und welche Welt dabei modelliert werden. Auf die Beispiele gewendet: Auf dem Bergweg erscheinen Selbst und Welt sinnlich unmittelbar verbunden, während im Flugzeug es ein Selbst des Innenraums mit medialer Umgebung und eine zu erblickende, unabhängige Außenwelt gibt. Es wird sich im Folgenden zudem zeigen, dass gerade die Prozesse der Verdrängung des ›Dazwischen‹ oder der Homogenisierung bei einer gleichzeitigen Punktualisierungstendenz sich als konstitutiv für die soziale Beschleunigung erweisen.

Was heißt soziale Beschleunigung?

So häufig die Diagnose der Beschleunigung in den Sozialwissenschaften und in der gesellschaftlichen Selbstverständigung angeführt wird, nicht weniger häufig wird der Begriff unpräzise verwendet. Es ist das Verdienst der vielbeachteten Studie *Beschleunigung* des Soziologen Hartmut Rosa (2005a), diesen Begriff systematisiert und differenziert zu haben. Die Arbeit gründet dabei in der Ausgangsbeobachtung, dass zwar das Versprechen der sozialen Beschleunigung darin liegt, Zeit einzusparen und mehr Zeit zu haben, aber zugleich die Erfahrung von ständiger Zeitknappheit zu wachsen scheint.[3] Das zur Erklärung dieses Phänomens entwickelte begriffliche Grundgerüst soll im Folgenden kurz eingeführt werden, da mit diesem begrifflichen Rahmen sowohl die Ursachen der Beschleunigung als auch ihr spätmoderner Effekt – die Hervorbringung der gefüllt-bedrängten Gegenwart – bestimmt werden können.[4]

›Soziale Beschleunigung‹ kann als eine »*Mengenzunahme pro Zeiteinheit* (bzw., logisch gleichbedeutend, als Reduktion des Zeitquantums pro feststehendem Mengen-

3 | Das Paradoxon formuliert er wie folgt: »*Wir haben keine Zeit, obwohl wir sie im Überfluss gewinnen.*« (Rosa 2005a: 11, Herv. im Original)

4 | Die Beschleunigungstheorie ist bereits in sehr prägnanter Form beschrieben worden (vgl. etwa pointiert in Rosa 2012, 2014a, 2016), weshalb hier eine knappe Rekonstruktion der zentralen Begriffe ausreicht.

quantum)« (Rosa 2005a: 115, Herv. im Original) definiert werden. Das Paradoxon der Zeitknappheit trotz Beschleunigung führt Rosa dabei auf ein Zusammenspiel dreier Dimensionen der Beschleunigung zurück: (1) die »Technische Beschleunigung«, (2) die »Beschleunigung des sozialen Wandels« und (3) die »Beschleunigung des Lebenstempos« (ebd.: 124).

(1) Die technische Beschleunigung lässt sich als »*die intentionale, technische und vor allem technologische (d. h. maschinelle) Beschleunigung zielgerichteter Vorgänge*« (ebd.: 124, Herv. im Original) definieren, etwa durch die Beschleunigung des Informationsverkehrs, der Technologien und der Mobilität. Die im vorigen Abschnitt herausgestellte Transformation lässt sich dabei auf die technologische Beschleunigung zurückführen und als mit dieser einhergehenden »Raumschrumpfung« beschreiben, d. h. die Verkürzung von Zeit zwischen zwei Punkten bzw. die Erreichbarkeit von weiter entlegenen Orten in gleicher Zeit. Vor allem die »Mobilitätsrevolution« (beginnend mit der Einführung der Eisenbahn) und die »Transmissionsrevolution« (durch Tele-Kommunikation und vor allem durch die Digitalisierung ab den 1990er-Jahren) sind die fundamentalen Bedingungen der Raumschrumpfung (ebd.: 161ff.) und basieren auf der Homogenisierung von Raum.[5]

(2) Die zweite Dimension der Beschleunigung – die Beschleunigung des sozialen Wandels – operationalisiert Rosa mit dem von Hermann Lübbe übernommenen Begriff der ›Gegenwartsschrumpfung‹. Indem ›Gegenwart‹ darüber definiert wird, was gilt, und von ›Vergangenheit‹ als dem nicht mehr Geltenden und von ›Zukunft‹ als dem noch nicht Geltenden abgegrenzt wird (vgl. ebd.: 131), stellt Rosa mit dem Begriff der Gegenwartsschrumpfung die These auf, dass geltende Praktiken, Präferenzen, Arbeitsverhältnisse, Lebensentwürfe, Wohnorte, Aktualitäten von Apps etc. immer kürzere Geltungsdauer haben.[6]

---

5 | Rosa spricht hier davon, dass die Beschleunigung des Transports auf einer »Raumvernichtung«, einer Überwindung der »Widrigkeiten des Raumes« und dessen »Hindernisse« basiert (Rosa 2005a: 164f.).

6 | Gegenwartsschrumpfung bedeutet also eine »*generelle Abnahme der Zeitdauer, für die die Erwartungssicherheit hinsichtlich der Stabilität von Handlungsbedingungen herrscht*« (ebd.: 184f., Herv. im Original). Anders gesagt bedeutet ›Gegenwartsschrumpfung‹ eine Steigerung der Kontingenz und Notwendigkeit, sich immer auf andere Rahmenbedingungen einzustellen. Die Gegenwartsschrumpfung wird dabei mit den von Reinhart Koselleck in die Geschichtswissenschaft eingeführten Begriffen ›Erfahrungsraum‹ und ›Erwartungshorizont‹ entwickelt. ›Gegenwart‹ wäre demnach die Schnittmenge von Erfahrungsraum und Erwartungshorizont. Eine solche Gegenwart enthält also durchaus die Zeitdimensionen der Vergangenheit und Zukunft in der Alltagszeit.

(3) Die Beschleunigung des Lebenstempos schließlich kann definiert werden als »Steigerung der Handlungs- und/oder Erlebnisepisoden pro Zeiteinheit« (Rosa 2005a: 135). Damit kann sie an objektiven Parametern, die durch Zeitverwendungsstudien untersucht werden (z. B. die Verkürzung von Schlafzeiten, vgl. dazu Crary 2015), und an subjektiven Parametern wie Zeitdruck, Stress und dem sich daraus ergebenden Wunsch nach schnelleren und effizienteren Tätigkeiten festgemacht werden (Rosa 2005a: 135ff., 195ff.). Konstitutiv für Auszeichnung einer Beschleunigung des Lebenstempos ist dabei aber nicht die einzelne schneller ausgeführte Tätigkeit oder Erlebnisepisode, sondern die »Verdichtung« (ebd.: 136, 209f.), d. h. die Füllung von durch schneller vollzogenen Handlungen/Erlebnisepisoden gewonnenen Zeit mit anderen Handlungen/Erlebnisepisoden.[7]

Diese drei analytisch und kategorial unterschiedenen Dimensionen der Beschleunigung verschränken sich dabei zu einem selbstantreibenden »Akzelerationszirkel« (ebd.: 243ff.):[8] Indem die technische Beschleunigung zu einer Beschleunigung des sozialen Wandels führt, dieser das Lebenstempo beschleunigt und dieses wiederum mit technischen Innovationen zu kompensieren versucht wird, treibe sich Beschleunigung immanent an. Das vermeintliche Paradoxon zwischen Zeitgewinn durch technische Beschleunigung und Zeitdruck durch beschleunigtes Lebenstempo löst Rosa damit durch die Einführung der Dimension der Beschleunigung des sozialen Wandels: Indem also durch technische Beschleunigung etwa schnellere Kommunikationsprozesse entstehen, kommt es zu einer höheren Dichte an aktuellen Nachrichten, damit potenziell zu Zeitdruck und somit zu einer Nachfrage an Technologien, mit denen der Zeitdruck wiederum bewältigt werden kann (vgl. ebd.).

16.2 Motoren und Versprechen der Beschleunigung: Fortschritt, »Zeit ist Geld« und das gelebte Leben

Die vorausgegangene Bestimmung der sozialen Beschleunigung und des Beschleunigungszirkels hat jedoch bisher nicht die Frage beantwortet, was die soziale Beschleu-

7 | An einer anderen Stelle definiert Rosa diese Dimension auch präziser: »Beschleunigung des Lebenstempos [wird definiert] als Steigerung der Handlungs- und/oder Erlebnisepisoden pro Zeiteinheit infolge einer Verknappung von Zeitressourcen[.]« (Rosa 2005a: 198)

8 | Zum Verhältnis von Wirtschaftswachstum und Zeitknappheit vgl. auch Linder (1971: 14, 31, 38), der vor allem hervorhebt, dass in »Kulturen mit ›Zeit-Hunger‹« das Lebenstempo mit dem Einkommensniveau und dadurch ermöglichten Aktivitäten korreliert.

nigung und somit den Beschleunigungszirkel angestoßen hat und was die Beschleunigung weiter anfeuert. Was also sind die Bedingungen sozialer Beschleunigung, was die hinter ihr liegenden Motive und Verheißungen? Diese Frage ist deshalb so relevant für die vorliegende Arbeit, da es ihr gerade nicht darum geht, die Achtsamkeitsströmung schlicht in der Beschleunigungsgesellschaft etwa als ideologische Entschleunigungsbewegung zu verorten, sondern vielmehr darum, wie die in der Beschleunigungsgesellschaft konstitutiven Zeitvorstellungen durch Achtsamkeitspraktiken aktualisiert werden. Wie in den folgenden Abschnitten deutlich werden wird, hängt die soziale Beschleunigung mit einer hochspezifischen Vorstellung und Wertung von Zeit zusammen: Zunächst korreliert soziale Beschleunigung mit dem modernen Fortschrittsgedanken, durch den die Beschleunigung zu einer Verheißung werden kann; dann zeichnet sich die Moderne sowohl durch ein ökonomisches als auch kulturelles Verbot der Zeitverschwendung aus und schließlich treibt die Beschleunigung eine Verheißung an, dass das gelingende Leben in der Ausschöpfung der gegebenen Lebenszeit zu finden sei.[9]

Fortschrittsversprechen

Der Begriff des Fortschritts und die ihn erweiternden Begriffe wie Fortschrittsglaube, -idee oder -optimismus, die vor allem seit der Aufklärung und im Verlaufe des 19. Jahrhundert wirkmächtig werden, sind zentrale Begriffe für das Verständnis der Moderne.[10] Fortschritt kann sich auf die Wissenschaften, auf Technologien oder auf soziale Fragen beziehen. Im Gegensatz zu einer Theorie des Fortschritts (etwa in Form einer teleologischen Geschichtsphilosophie) oder der Messung eines konkreten Fortschritts (etwa die Verminderung von Hunger), impliziert der Fortschrittsglaube ein basales Werturteil (vgl. Loewenstein 2015: 9).[11] Dieses besteht in der optimistischen

9 | Als Erklärung der sozialen Beschleunigung führt Rosa systematisch externe Ursachen oder Motoren für die jeweiligen Dimensionen der Beschleunigung an: Der ökonomische Motor als wettbewerbsgetriebener Kapitalismus treibt die technische Beschleunigung an; der sozialstrukturelle Motor der funktionalen Differenzierung die Beschleunigung des sozialen Wandels und der kulturelle Motor als Verheißung eines erfüllten Lebens treibt die Beschleunigung des Lebenstempos an (vgl. Rosa 2005a: 256ff.). Auf diese Elemente wird im Folgenden immer wieder zurückzukommen sein.

10 | Für eine philosophische Übersicht dieses vielschichtigen Begriffs vgl. Ritter (1972).

11 | Eine Fortschrittstheorie wäre etwa die von August Comte, in der nicht nur die Gegenwart als fortschrittlich gegenüber der Vergangenheit modelliert wird, sondern auch durch eine positivistische Wissenschaftsauffassung versucht wird, den Fortschritt Richtung Zukunft zu be-

Annahme der Entwicklung von einer defizitären Vergangenheit hin zu einer besseren Zukunft (vgl. etwa Nowotny 1995: 47). Aus dieser Perspektive wird auch emphatisch von ›Modernisierung‹ gesprochen, nämlich wenn Fortschritt als ein ›Projekt der Moderne‹ aufgefasst wird, in dessen Zuge die Zukunft mit der (unumkehrbaren) Realisierung eines Besseren verbunden wird – etwa mehr Freiheit, Gleichberechtigung, einem Zustand ›ewigen Friedens‹ (Kant), der zunehmenden Beherrschung der Natur oder aber einer immer größeren Verfügbarkeit der Welt. Unter letzterem Prozess, den Rosa pointiert als »Weltreichweitenvergrößerung« (Rosa 2016: insbesondere 520ff.) benennt, zählt auch die Überzeugung, dass das iPhone X im Vergleich zum Vorgängermodell einen ›großen Schritt nach vorne‹, d. h. mehr Welt schneller verfügbar, gemacht hat.

Der Fortschrittsglaube basiert dabei auf einer linearen Zeitvorstellung, die, wie Rainer Koselleck prominent herausgearbeitet hat, konstitutiv für die Moderne ist. Die Moderne zeichnet sich nach Koselleck dadurch aus, dass »Erfahrungsraum« und »Erwartungshorizont« auseinanderbrechen: Aus der dem Gewohnten (dem Erfahrungsraum), so könnte verkürzend zusammengefasst werden, lässt sich zunehmend weniger über das Kommende (Erwartungshorizont) ableiten, die Zukunft erweist sich als zunehmend offen und gestaltbar. Die Vergegenwärtigung von Erfahrung, die sich aus der Vergangenheit speist, und der offenen Zukunft stehen in der Moderne in zunehmender Spannung: Die »vergegenwärtigte Vergangenheit« steht in Differenz zur »vergegenwärtigten Zukunft« (Koselleck 2015a: 354f., zur zunehmenden Differenz in der Moderne 359ff.). In der wissenschaftsphilosophischen Debatte der Aufklärung wird dementsprechend nicht Tradition, sondern die durch Experimente produzierte ›Wahrheit‹ zur Richtschnur. Das »Erfahren, Entdecken und Erfinden« ersetzt die Idee eines gegebenen Seins durch die »Unausschöpflichkeit des Seins« (Ritter 1972: Sp. 1042) und bringt eine offene, eine zu entdeckende Zukunft hervor. Koselleck spricht in diesem Zusammenhang von einer Verzeitlichung, womit gemeint ist, dass »Vergangenheit und Zukunft seitdem [der Aufklärung, Anm. J.S.] stets auf neue aufeinander zugeordnet werden müssen« (Koselleck 2015c: 13). Gerade darin sieht er eine entscheidende Ursache für die Beschleunigungsdynamiken der Moderne (vgl. Koselleck 2015b: 19).[12]

Es wird im nächsten Kapitel deutlich werden, dass sich gerade die Spätmoderne in einer vertieften Krise des Fortschrittsoptimismus befindet. Worauf es mir aber hier zunächst ankommt, ist, dass gerade durch den Fortschrittsglauben die soziale Be-

---

schleunigen (vgl. Wendorff 1985: 396). Für das ambivalente Verhältnis von linken Theorien und Praktiken der Transformation zum Begriff des Fortschritts vgl. Brie (2014b: 9).

12 | Zu einer Kritik des Begriffs der Verzeitlichung vgl. Jung (2010).

schleunigung als eine *Verheißung* aufgefasst werden kann – denn durch sie wird sich, in dieser Deutung, immer schneller auf eine vielversprechende Zukunft hinbewegt.[13]

»Zeit ist Geld« und das Verbot der Zeitverschwendung

Die Beschleunigung basiert sowohl auf einer ökonomischen Kommodifizierung von Zeit als auch auf der kulturellen Norm des Verbots von Zeitverschwendung. Diese beiden Momente stellen zentrale Ursachen für die technische Beschleunigung bzw. für die Beschleunigung des Lebenstempos dar (vgl. dazu Rosa 2005a: 257ff. bzw. 279ff.). Auch diese Vorstellung von Zeit beeinflusst die Semantisierung der Gegenwart: Sie muss genutzt werden.

Für die kapitalistische und wettbewerbsorientierte Wirtschaftsweise ist Wachstum konstitutiv, da die ihr zugrundeliegende Operation das kontinuierliche auf Profit ausgerichtete Investieren ist. Im Kapitalismus wird eine Ware nicht schlicht für Geld oder andere Waren eingetauscht, sondern Geld wird zur Beschaffung von Waren, deren Umarbeitung und deren Verkauf zu hören Preisen genutzt, wodurch höhere Investitionen und wiederum höhere Profit möglich sind.[14] In diesem Prozess der Mehrwertproduktion spielt Zeit eine zentrale Rolle. Wie in dem bekannten Ausspruch von Benjamin Franklin »Time is Money« auf den Punkt gebracht wird, basiert der Kapitalismus auf einer »Kommodifizierung der Zeit« (vgl. ebd.: 258f.). Karl Marx bestimmt daher Ökonomie als eine Zeitökonomie:

»Marx's principal point regarding commodification was that an empty, abstract, quantifiable, universally applicable time was a precondition for its use as an abstract exchange value on the one hand, and to the commodification of labor and nature on the other. Only on the basis of this neutral measure could time take such a pivotal position in all economic exchange. [...] In Marx's analysis, clock time is the very expression of commodified time.« (Adam 2003: 50)

---

13 | So argumentiert auch Harald Welzer: Eine »Zukunftsgewissheit« und eine auf Fortschritt orientierte Zeit »macht die Gegenwart durchlässig und immer nur momentan zu *einer* Version von vielen möglichen Wirklichkeiten und zu einem Noch-Nicht, das schon auf das jeweils nächste Stadium vorausweist.« (Welzer 2015: 10, Herv. im Original) Dies ist für ihn die kulturelle Grundlage einer auf Expansion ausgerichteten Gesellschaft.

14 | Diese kapitalistische Logik hat Karl Marx mit der Formel G (Geld) – W (Ware) – G' (Profit, mehr Geld) auf den Punkt gebracht: »In der Tat also ist G–W–G' die allgemeine Formel des Kapitals, wie es unmittelbar in der Zirkulationssphäre erscheint.« (Marx 1962: 170)

Demnach geht der Kapitalismus mit der Zeitform einer linearen Zeit einher, die eine Messung durch Uhrzeit ermöglicht. Auf Basis einer sozial geteilten und verbindlichen Uhrzeit sind komplexe Synchronisationsprozesse möglich (etwa im Fordismus und Taylorismus oder durch die Einführung der Armbanduhr im Militär) und Zeit kann penibel berechnet und verrechnet werden.[15] Die »Schlüsselmaschine des Industriezeitalters« sei daher nicht die Dampfmaschine, sondern die Uhr, wie zuerst Lewis Mumford postulierte (vgl. van Dohrn-Rossum 1995: 20).

Der für diesen Zusammenhang zentrale Punkt liegt darin, dass, sobald Zeit als Ware aufgefasst wird, sie in das kapitalistische Wachstums- und Wettbewerbssystem eingespeist werden kann. In einem gegebenen Zeitabschnitt mehr Output oder einen spezifischen Output in kürzerer Zeit zu produzieren, schafft nicht nur mehr Profit, sondern auch Wettbewerbsvorteile. Diese Logik führt zu einer Kompression der Zeit – mehr und schnellere Akte *und* weniger Leerzeiten –, die auch Marx als »Verdichtung« (Marx 1962: 432) bezeichnet. Anders und mit den Begriffen des eingangs ausgeführten Beispiels gesagt: Verdichtung führt sowohl zu einer Punktualisierung (etwa einzelner Fließbandakte) als auch zu einer Überwindung des zeitlichen Dazwischen (Leerzeiten). Damit geht einher, dass freie Zeit oder das Warten in der Fabrik oder am Fließband als unproduktive Zeit überwunden werden muss, sie wird tendenziell zum Wettbewerbsnachteil. In seiner interkulturellen Studie zur Zeitwahrnehmung beschreibt Robert Levine diese Logik nicht nur auf den Arbeitsmarkt bezogen, sondern als grundlegende Struktur der amerikanischen (und damit einer kapitalistischen) Gesellschaft: »Inaktivität ist tote Zeit.« (Levine 2001: 76)

Während sich diese ökonomische Nutzbarmachung von Zeit vor allem auf die Beschleunigung des technischen Wandels bezieht, so lässt sich zudem ein kulturelles Gebot der Zeitnutzung feststellen, das sich direkt auf die Beschleunigung des Lebenstempos auswirkt. Rosa (2016: 226) umschreibt dieses kulturelle Programm der Abwertung ungenutzter Zeit – oder positiv gewendet: des Imperativs nach Aktivität – prägnant wie folgt:

»*Sich hängenzulassen*, seinen Gelüsten nicht widerstehen zu können und folglich dick zu werden oder seine Gesundheit und seinen Karriereweg durch Trinken, Rauchen, Spielen, Bewe-

15 | Eine knappe Übersicht über die Zeitmessung findet sich etwa bei Levine (2001: 90ff.). Eine groß und historisch weit zurückreichende Studie hat Gerhard Dohrn-van Rossum vorgelegt, der für die Standardisierung der Zeit vor allem die Eisenbahnindustrie hervorhebt (vgl. van Dohrn-Rossum 1995: 318ff.). Hier mischt sich die Argumentation mit dem, was Rosa als Komplexitätsreduktion durch funktionale und temporale Differenzierung und damit als Ursache der Beschleunigung des sozialen Wandels benennt (vgl. Rosa 2005a: 295ff.).

gungsmangel und/oder Faulheit zu ruinieren, gilt auch und gerade in säkularen spätmodernen Gesellschaften als schwerste aller Sünden und zieht massive soziale Missbilligung, ja Verachtung nach sich. Die Pflicht, *etwas aus sich zu machen*, sich zu pflegen, aktiv zu sein und den ›inneren Schweinehund‹ zu besiegen, kann geradewegs als ihr oberster moralischer Imperativ gelten.« (Rosa 2016: 226, Herv. im Original)

Dieser »moralische Imperativ« ist die Folge eines doppelten kulturellen Programms: Einerseits hat Max Weber gerade mit seiner Protestantismus-Studie gezeigt, wie in dem protestantischen Arbeitsethos ein »Verbot der Zeitverschwendung« (Rosa 2005a: 282) gilt – was das Inaktivitäts- und Faulheitsverbot einschließt. In dieser Perspektive kritisiert so etwa auch Paul Lafargue (2010) im ausgehenden 19. Jahrhundert die Arbeiterklasse für ihre »seltsame Sucht«: »Diese Sucht ist die Liebe zur Arbeit, die rasende, bis zur Erschöpfung der Individuen und ihrer Nachkommenschaft gehende Arbeitssucht.« (Ebd.: 34)[16] Andererseits tritt neben dieses Verbot der Zeitverschwendung eine Verheißung, wie im folgenden Abschnitt ausgeführt wird.

Ewigkeitsersatz, oder: Alles außer langweilig!

Neben das Verbot der Zeitverschwendung tritt in der Moderne eine Verheißung der Zeitnutzung. Erst durch diese lässt sich der Reiz und die gesellschaftliche Legitimierung der Beschleunigung verstehen (vgl. Rosa 2005a: 283). Es lässt sich mit Marianne Gronemeyer (1993) argumentieren, dass in der Moderne nicht mehr der Tod als ein Übergang ins Jenseits, sondern der Tod als das radikale Ende des Lebens erscheint. In dieser kulturellen Deutung des Todes aber erscheint dem modernen Menschen »das Leben als letzte Gelegenheit«, so die bereits im Titel ihres Buches formulierte These Gronemeyers. Daran anschließend versteht auch Rosa Beschleunigung als ein »säkulares funktionales Äquivalent für die Idee des ›ewigen Lebens‹« (Rosa 2005a: 287).

---

16 | Die Streitschrift von Lafargue (2010) *Das Recht auf Faulheit*, in der er der Arbeiterbewegung des ausgehenden 19. Jahrhunderts vorwirft, nicht das kulturelle Programm des protestantischen Arbeitsethos zu überwinden und damit die kapitalistische Zeitökonomie weiter zu verfestigen, zeigt ihre Aktualität in der Debatte um das bedingungslose Grundeinkommen. Einer der Protagonisten der schweizerischen Initiative *Für ein bedingungsloses Grundeinkommen*, Daniel Häni, sieht sich immer wieder genötigt, das bedingungslose Grundeinkommen vor dem Vorwurf, es würde die Faulheit begünstigen, zu verteidigen (vgl. etwa Brauck 2016: 78, 82). Nicht die Faulheit wird verteidigt, sondern diese als »unnatürlich« zurückgewiesen. Nicht der protestantisch-fleißige, sondern der innovative Mensch werde durch das Grundeinkommen ermöglicht (vgl. Abrecht / Laur 2016).

Das Leben selbst verspricht in dieser Logik alles zu bieten, *wenn* so viel als nur möglich erlebt wird – eine Verheißung, die durch die Beschleunigung des Lebenstempos erfüllbar erscheint.[17] Mit diesem »säkularen Ewigkeitsersatz« (Rosa 2005a: 474) geht damit zugleich eine spezifische moderne »Verpassensangst« einher, also die Angst, in dem gegebenen Leben nicht alles zu Erlebende erlebt zu haben (vgl. ebd.: 218).[18] Beschleunigung ist die attraktivste Reaktion für den Menschen der Moderne auf das Leben in der begrenzten Lebenszeit, da sie verspricht, sich in der Lebenszeit den unendlichen Optionen und Möglichkeiten *dieser* Welt – die sich durch technische Innovationen selbst beschleunigt vermehren – möglichst anzunähern (vgl. ebd.: 291).[19]

Es lässt sich darüber streiten, inwiefern diese letztlich auf der Annahme einer Säkularisierung im engeren Sinne basierenden These völlig überzeugt. Schließlich, wie im vorigen Teil herausgearbeitet, ist die Moderne gerade nicht durch das Verschwinden der Religionen und damit von Jenseitshoffnungen bestimmt, sondern zeichnet sich durch die Optionalität von Religionen aus. Was aber unzweifelhaft scheint, ist die Tatsache, dass in der Moderne die Emphase eines ausgekosteten Lebens radikal an Bedeutung gewinnt. Die Moderne zeichnet sich, zeitsoziologisch betrachtet, gerade über eine hegemoniale Verschiebung hin zum diesseitigen Leben aus. Drei Beispiele mögen dies verdeutlichen:

Zuerst lässt sich anführen, dass im Zuge der Neuzeit und spätestens seit der Aufklärung das antike Primat der Ruhe von einer »*kulturspezifische[n] Kultivierung der Unruhe*« (Konersmann 2015: 35, Herv. im Original) abgelöst wird.[20] In diesem Umdeutungsprozess entsteht eine Welthaltung der »Inquietät«, die sich gerade als die »Weigerung, die Dinge auf sich beruhen zu lassen« (ebd.: 40), auszeichnet. Die Welt verspricht zu viel, um sie in Ruhe, Passivität oder in Langeweile geschehen zu lassen.[21]

---

17 | Rosa schreibt dazu: »*Wer unendlich schnell wird, braucht den Tod als Optionsvernichter nicht mehr zu fürchten*; es liegen unendlich viele ›Lebenspensen‹ zwischen ihm und dessen Eintreten.« (Rosa 2005a: 292)

18 | Der zeitgemäße Ausdruck für die Verpassensangst ist *FOMO – fear of missing out*. Der Begriff ist nicht nur in den sozialen Netzwerken verbreitet, sondern wird nun auch in der Psychologie als Kategorie erforscht (vgl. Baker / Krieger / LeRoy 2016).

19 | Auf andere Strategien, mit der begrenzten Lebenszeit umzugehen, wird weiter unten, Abschnitt 18.3, eingegangen.

20 | Vgl. hierzu auch das entsprechende Kapitel von Rosa, indem die moderne »Liebe zur Bewegung« beschrieben wird (vgl. Rosa 2005a: 71ff.).

21 | Vgl. zur Langeweile als Gegenbegriff der Unruhe Konersmann (2015: 151ff.). Wie eng diese Kultivierung der Unruhe mit dem Fortschrittsversprechen der Moderne zusammenhängt

Sodann lässt sich die Verschiebung hin zu einem gelebten Leben durch die Prominenz der Begriffe ›intensiv‹ oder ›Intensivität‹ als affirmierte Selbst-Welt-Beziehung der Moderne anführen. ›Der wunderschöne Moment an einem Strand‹, ›die konzentrierte Arbeit‹, ›eine atemberaubende Verfolgungsjagd im Kino‹, ›ein geiler Urlaub‹, ›eine großartige Theateraufführung‹ oder ›ein beeindruckender Tanz‹, alle diese Adjektive könnten ersetzt werden durch das Adjektiv ›intensiv‹.[22] »Das intensive Leben«, so der Titel und die These des jüngst und vor allem in Frankreich vielbeachteten Essays von Garcia (2017), hat sich in der Moderne als Ideal eines gelingenden Lebens durchgesetzt.[23] Da aber Intensitäten immer von Gewohnheit bedroht sind, steckt in dem ethischen Imperativ ›Mache alles, solange es intensiv ist‹ (vgl. dazu ebd.: 113) zugleich eine Steigerungslogik, die in der sozialen Beschleunigung ihren Verbündeten findet (vgl. ebd.: 124ff., 161).

Schließlich lässt sich die Resonanztheorie Hartmut Rosas anführen,[24] in der die Beschleunigung auch auf das in der Moderne gesteigerte Versprechen nach weltanverwandelnder Resonanz zurückgeführt wird: »Das Projekt der Moderne wird bestimmt durch die Strategie der Weltreichweitenvergrößerung, aber es wird motiviert von der Hoffnung auf Weltanverwandlung[.]« (Rosa 2016: 599) Die Sehnsucht des modernen Menschen nach Resonanz zeigt sich idealtypisch in der modernen Liebe, die einen »vibrierenden Draht« zwischen Selbst und Welt verspricht (vgl. zu der Metapher ebd.: etwa 24, 139).[25]

---

lässt sich anhand der Wahlwerbung der FDP zur Bundestagswahl 2017 verdeutlichen: Die FDP versucht mit dem Wahlslogan »Digital first, Bedenken second« ein technisch-fortschrittliche Image zu vertreten und preist mit dem Slogan »Ungeduld ist auch eine Tugend« die Unruhe an.

22 | Illustrativ dazu ist auch der Artikel »Auf der Suche nach dem Wow« in der *Süddeutschen Zeitung* von Arnu (2017: 49).

23 | In diesem Essay verschwimmt Deskription (Intensität als ethisches Ideal des modernen Menschen) mit einem normativen Vorschlag (eine Ethik des Ausgleichs zwischen Intensität und beruhigendem Denken). Ich beziehe mich hier nur auf den ersten Aspekt. Dieser scheint mir auch von der scharfen Kritik einer Rezension unberührt zu sein, die in Garcias Buch eine Individualethik statt einer Systemkritik analysiert (vgl. Pornschlegel 2017). Vgl. dazu auch Aubert, die analog zu Rosas These eines säkularen funktionalen Äquivalents schreibt: »Die Suche nach Intensität hat die Suche nach Ewigkeit ersetzt.« (Aubert 2009: 99)

24 | Obwohl Rosa den Resonanzbegriff primär als einen normativen Begriff zu entwickeln versucht, wird der Begriff deskriptiv verwendet. Ich beziehe mich hier auf die deskriptiven Anteile dieser Moderne-Deutung.

25 | Das in der Liebe enthaltende Streben nach der Überwindung von Raum und Zeit – und damit in dem hier verwendeten Sinne für Raumschrumpfung – lässt sich anhand des Songs

Diese Resonanzthese ist für die vorliegende Arbeit besonders relevant, da nach Rosa, wie bereits im vorigen Teil angeführt, die Epoche der Romantik (und der Empfindsamkeit) gerade als eine Epoche der modernen Resonanzsensibilisierung verstanden werden kann. Damit erweist sich das Romantische auch – *auch*, da weder monokausal noch ausschließlich – aus dieser Perspektive als kulturelle Quelle von Beschleunigung. Das liegt vor allem in der im vorigen Teil herausgearbeiteten unendlichen Bewegung des Romantischen, die die unerfüllbare Sehnsucht in einer emphatischen, momentanistischen Erlebniszentrierung verarbeitet (vgl. oben, Abschnitt 13.1).[26] Diesen Punkt hat auch Andreas Reckwitz herausgearbeitet:[27]

»Die künstlerische Kreativität, die sich in den Werken ausdrückt, die aber zum Zwecke der Wahrnehmungserweiterung eine – auch räumlich-geografische – Mobilität voraussetzt, die ruhelosen Aktivitäten der romantischen Liebe, gleichzeitig aber auch die inneren Aktivitäten im Sinne einer Suche nach der Abwechslung der Reize des Erlebens, nach dem ›Neuen‹ machen aus dem romantischen ein *beschleunigtes Subjekt, das seine Alltags- und Lebenszeit mit einer Vielzahl verschiedenster, einander abwechselnder Akte ausfüllt.*« (Reckwitz 2006: 239f., Herv. J.S.)

Consequences of Love von Gregory Porter veranschaulichen: »I begin to hate / Time and distance / 'Cause it makes me wait / That's all I seem to do«.

26 | Zu dem entgrenzenden Impuls der Romantik vgl. Neumann (2004), der in der »Grenzauflösung« die »Urhandlung der deutschen Romantik« erblickt: »Nicht die Setzung des Ich, wie für Fichte, sondern die Entgrenzung und Verschmelzung könnte man als die ›Urhandlung‹ der Frühromantiker bezeichnen.« (Ebd.: 334)

27 | Auch sieht Reckwitz gerade im unersättlichem Resonanzverlangen die Ursache für die Klage über zu wenig Resonanz und nicht Resonanz, wie Hartmut Rosa es letztlich versucht, als Maßstab für die Überwindung der spätmodernen ›Resonanzkatastrophe‹: »Anstelle einer Resonanzkatastrophe herrscht [...] geradezu ein Resonanzboom, der aber per definitionem niemals den Zustand vollständig erreicht, den er anstrebt und vielmehr überall Resonanzprobleme wittert. Die eigentliche gesellschaftliche Aufgabe wäre dann mittlerweile nicht, mehr oder wahre, eigentliche Resonanz zu fördern, sondern wie man sich eine *Resonanzdiät* und eine kritische Reflexion der vermeintlich eigenen (oder gar natürlichen), tatsächlich aber gesellschaftlichen Resonanzerwartungen verordnet, welche die Subjekte weniger abhängig von ihren affektiven ›Schwingungen‹ und deren Verheißungen machen könnte. Vielleicht ist Resonanz gerade nicht die Lösung, sondern im unvermeidlich ›beschädigten Leben‹ (Adorno) die fiebrige Suche nach ihr genau das Problem.« (Reckwitz 2017a: 194, Herv. im Original)

Vor allem das in der Romantik artikulierte »Ungenügen an der Normalität« (Pikulik) und das Unbehagen an der »Langweiligkeit der Welt« (Schwarz 1993: 212) lassen sich dabei als Quelle eines Dynamisierungsdranges und damit als Motor einer Beschleunigung des Lebenstempos reformulieren.[28]

Das protestantische Verbot der Zeitverschwendung bezog sich auf ein Jenseits. Die Verheißung der Beschleunigung bezieht sich jedoch, wie sich zusammengefasst sagen lässt, auf das Leben selbst. Die moderne Tautologie lautet: Leben, um zu leben. Das diesseitige Leben, das dem modernen Menschen geblieben ist, wird dadurch sinnvoll, dass es gelebt wird – so ließe sich dieses kulturelle Programm bündeln. Lebendig zu sein heißt, intensiv zu leben, die Unruhe zu kultivieren, in resonanten Weltbeziehungen zu vibrieren. Das vormoderne Ideal der Ruhe und der Stille wird damit tendenziell aversiv und langweilig. Aus dieser Perspektive heißt der moderne ethische Imperativ: bloß nicht langweilig sein, bloß nicht langweilen, bloß keine Langeweile. Es wird also im Kapitel 18 zu fragen sein, inwiefern die heterogene Achtsamkeitsströmung mit ihren hybriden Achtsamkeitsmodellen an diesem kulturellen Programm der Intensivierung des Lebens partizipieren und inwiefern sie dabei die Bedingungen der sozialen Beschleunigung aktualisieren, eine Beschleunigung, die wie im folgenden Abschnitt ausgeführt wird, in der Spätmoderne eine gefüllt-bedrängte Gegenwart hervorgebracht hat.

16.3 Die gefüllt-bedrängte Gegenwart der Spätmoderne

Eine im Büro arbeitende Person hebt ihren Blick. Sie sieht ihre Hände, die schreiben und einen Bildschirm, auf dem die geschriebenen Worte erscheinen. Sie blickt nach draußen, durch das Fenster und sieht einen Baum und tausende Blätter. Eigentlich nicht viel los. Sie schaut ihr Smartphone an und freut sich: Das Spiel scheint gut zu laufen. Das Telefon klingelt, sie hebt ab und spricht kurz. Wieder Berlin. Die Deadline ist nicht zu verschieben. Es eilt. Kurze Zeit später vibriert das Smartphone erneut,

---

28 | Vgl. zu diesem Aspekt oben, S. 211, und auch Svendsen (2002: 65ff.). Allerdings ist es wichtig zweierlei zu betonen: Zum einen hat das bürgerliche Subjektmodell Anteil an der Beschleunigung, wie sie etwa in der Beschleunigung von Lesepraktiken zum Ausdruck kommt (vgl. Reckwitz 2006: 121). Zum anderen forciert die Romantik zugleich auch entgegengesetzte Modelle, wie in der kontemplativen Version der Steigerung des Innenlebens deutlich wird. Reckwitz sieht daher in der Romantik auch eine Quelle der Entschleunigung (vgl. ebd.: 240; vgl. auch oben, S. 218).

Eilmeldung: Alle Flüge fallen aus – Eyjafjallajökull. Sie wird nervös. Wird sie am Wochenende den Kurztrip antreten können?

* * *

In welchem Hier und Jetzt, in welcher Gegenwart, lebt die hier beschriebene Person? In einem Büro? Vielleicht, aber das Büro wird immer wieder durchkreuzt: aufregende Sportergebnisse, erschreckende Nachrichten, Vorstellungen über Reisen, eine Deadline, die Druck macht, aus hunderten Kilometern Entfernung. Es ist für viele spätmoderne Menschen kaum mehr vorstellbar, an einen Ort gebunden zu sein – ohne Auto, Flugzeuge, ohne Medien. Das Hier und Jetzt der Spätmoderne ist ein multidimensional und multimedial überlagertes Hier und Jetzt.

Die bisherigen Abschnitte dieses Kapitels haben begrifflich in die soziale Beschleunigung eingeführt und dann nach ihren ökonomischen und kulturellen Motoren gefragt. Nun geht es darum, die Spezifizität der spätmodernen ›Gegenwart‹ zu bestimmen. Ich werde dabei zum einen die These begründen, dass die ›Gegenwart‹ der Gegenwartsgesellschaft als eine ›gefüllt-bedrängte Gegenwart‹ zu bestimmen ist und zum anderen, dass dadurch eine Gegenwartsorientierung hervorgebracht wird. Die Gegenwartsgesellschaft stellt sich damit als präsentistische Gegenwarts-Gesellschaft dar.

Die gefüllt-bedrängte Gegenwart als Folge von Gegenwartsschrumpfung und -ausdehnung

Ein Blick auf die zahlreichen Zeitdiagnosen zur spätmodernen Zeitlichkeit wird zwei sich zunächst scheinbar widersprechende Diagnosen erkennen: Auf der einen Seite stehen Diagnosen, die die spätmoderne Gegenwart als radikal ›verkürzt‹ analysieren. Auf der anderen Seite wird in alternativen Diagnosen gerade von einer ›ausgedehnten‹ Gegenwart gesprochen. Ich möchte im Folgenden zeigen, dass beide Spielarten der Zeitdiagnosen zum spätmodernen ›Hier und Jetzt‹ ihren Fluchtpunkt in einer Gegenwart finden, die als gefüllt und bedrängt beschrieben werden kann.

Die erste Spielart – die ›Verkürzungs-Diagnosen‹ – findet sich in zahlreichen prominenten Zeitdiagnosen. Sie taucht zunächst überall dort auf, wo in der Spätmoderne eine steigende Flexibilisierungstendenz beobachtet wird.[29] Richard Sennett sieht so etwa in der Folge eines an kurzfristigen Renditen ausgerichteten Kapitalismus ein

29 | Einen prägnanten Überblick zu dem Thema der Flexibilisierung, das vor allem in Arbeitssoziologischen Studien bearbeitet wird, vgl. Krause (2013: 27ff.), aber auch Schröder (2009: 22ff.).

neues Regime an Hegemonie gewinnen, das er das »Regime der kurzfristigen Zeit« (Sennett 2006: 26) bezeichnet.[30] Die These einer verkürzten Gegenwart wird sodann in der Zeitdiagnose Zygmunt Baumans deutlich, der im Zusammenhang mit seiner These einer flüchtigen Moderne (so die etwas unglückliche Übersetzung des Originaltitels *Liquid Modernity*) die spätmoderne Zeit als eine »instantaneous time« (Bauman 2000: 118) bestimmt.[31] Diese Sofort-Zeit sieht er als eng mit einem auf Software basierenden Kapitalismus verbunden, in dem Informationen augenblicklich erscheinen und verschwinden können (ebd.).[32] Die Sofort-Zeit geht dabei einher mit einem Regime der Dringlichkeit. Nicole Aubert hat im Zuge ihrer Analyse zur Transformation der Arbeitswelt im Finanzkapitalismus und im Zuge der Durchsetzung der Arbeitswelt von Informationstechnologien die Dringlichkeit als spezifische Zeitform der Spätmoderne bestimmt. Während, so ihr Beispiel, das Dringende sich zuvor auf einen medizinischen Notfall (etwa eine Krankheit, die dringend behandelt werden muss) bezog, ist diese nun in den Alltag der Unternehmen eingesickert und diffundiert, wodurch ein permanenter Notstand herrscht. Entweder, so Aubert, beugt sich der Einzelne dem Regime der dringenden Zeit oder es droht der unternehmerische oder individuelle »wirtschaftliche Tod« (vgl. Aubert 2009: 89). Als Schlagwort dieses Zeitregimes kann der alltäglich gewordene Begriff ›Deadline‹ gelten.

Die kurzfristige Sofort-Zeit in einem Regime der Dringlichkeit hat zur Folge, dass sich die Gegenwart selbst qualitativ verändert, indem sie punktualisiert oder ato-

---

30 | Auf Sennetts daraus abgeleitete These, wonach diese kurzfristige Zeit ein spezifisches gesellschaftliches Selbstmodell bedinge, wird unten in Abschnitt 18.2 eingegangen. Der diesem Regime der Flexibilisierung zugrundeliegende Mechanismus kann auch als »kleinteiliger Kapitalismus« bezeichnet werden, wie theoretisch und empirisch umfangreich Eversberg (2014) bearbeitet hat. Für diesen Ansatz, der wie die Flexibilisierung-Debatte allgemein vor allem in der Arbeits- und Industriesoziologie angesiedelt ist, vgl. auch die pointierte Zusammenfassung von Eversberg / Muraca (2015).

31 | Der Begriff wird auch verwendet von Urry (2009: 186ff.).

32 | Als Beispiel mag die bereits angeführte alltägliche Situation dienen, in der auf einem Smartphone plötzlich in einer Meldung über einen Terroranschlag informiert wird, um dann im nächsten Moment von einer Nachricht über ein geplantes romantisches Dinner abgelöst zu werden. Deutlich wird diese Sofort-Zeit auch in dem Dienst *prime now*, der von dem Konzern Amazon in 2016 in Deutschland eingeführte wurde und »ultraschnelle Lieferung« innerhalb von ein bis zwei Stunden verspricht (vgl. https://primenow.amazon.de/, zuletzt geprüft am: 18. August 2017; vgl. dazu auch Hansen 2016). Es kann auch an Video-Streaming-Dienste wie Netflix gedacht werden, die unzählige Filmwelten unmittelbar verfügbar machen. Die Konsumpraktiken und die Chiffre der Sofort-Zeit ist demnach der Klick oder Touch.

misiert wird.[33] Damit ist gemeint, dass der ›Fluss der Zeit‹ zunehmend von radikal voneinander abgegrenzten, nicht auseinander sich ergebenden Momenten oder Fragmenten abgelöst wird. Die Fragmentierung der Zeit beschreibt Baumann wie folgt:[34]

»Das Gesamtresultat ist die Fragmentierung der Zeit in Episoden, jede für sich, losgelöst von Vergangenheit und Zukunft, jede in sich geschlossen und unabhängig. Die Zeit entspricht nicht mehr einem Fluß, sondern einer Ansammlung von Teichen und Tümpeln.« (Bauman 1997: 148)

Als Beispiel für diese fragmentarische Zeiterfahrung kann eine Nachrichtensendung angeführt werden. Sie besteht aus kurzen, für sich geschlossenen Fragmenten, die nicht auf die vorigen oder folgenden Nachrichten – zumindest in den seltensten Fällen und nicht explizit – verweisen. So reihen sich zusammenhangslos Nachrichten über Sportereignisse, Kriege oder Wetterlagen aneinander (vgl. dazu Urry 2009: 190f.).[35]

Die Verkürzungs-Diagnosen der spätmodernen Zeit benennen also eine kurzfristige, sofortige und fragmentierte Zeit, die zugleich einem Druck der Dringlichkeit, etwa einer Deadline, ausgesetzt ist (vgl. die Grafik 2). Das Regime der Kurzfristigkeit und Flexibilisierung kann dabei mit Rosa (2005a: 225) als eine Folge der Gegenwartsschrumpfung aufgefasst werden.

Im Gegensatz zu diesen Verkürzungsdiagnosen sehen Vertreter*innen der Ausdehnungsdiagnosen die spätmoderne Gegenwart durch eine »gedehnte Gegenwart«

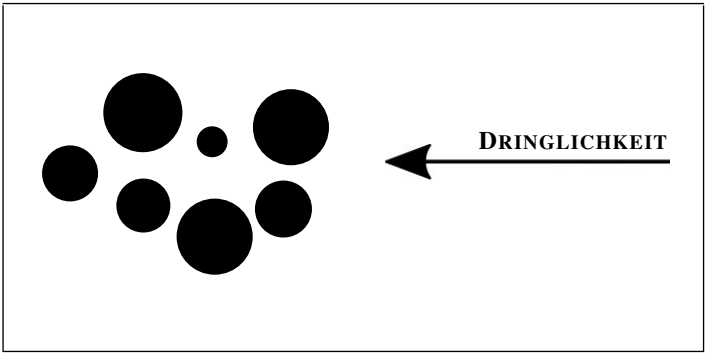
---

33 | Vgl. dazu Byung-Chul Han, der von einer »Abfolge punktueller, atomisierter Gegenwart« (Han 2015: 55) spricht. Auch Bauman verwendet den Begriff der »pointilistischen Zeit« in Anlehnung an Michel Maffesoli: »Pointilistische Zeit ist aufgelöst, oder gar pulverisiert in eine Vielfältigkeit unendlicher Momente, Ereignisse, Vorfälle, Unfälle, Abenteuer, Episoden – in sich abgeschlossene Monaden, separate Häppchen.« (Bauman 2008a: 51) Eriksen beobachtet ebenfalls eine Zeit aus »zusammenhangslosen Bruchstücken« (Eriksen 2002: 198).

34 | Auch für Sennett (2006: 80) ist Fragmentierung der Zeit eine Folge der Kurzfristigkeit.

35 | Das Beispiel der Nachrichten ist nicht willkürlich gewählt, denn in der Fragmentierung der Zeit finden Robinson / Godbey (1999: 55f.) eine Erklärung für den hohen Fernsehkonsum – er nimmt durchschnittlich in den USA, aber auch in Deutschland (vgl. Statistisches Bundesamt 2015: 25), den größten Teil der Freizeitbeschäftigung ein –, obwohl er als weniger wertvoll als andere Freizeitaktivitäten eingeschätzt wird. Im Unterschied zu auf Dauer hin angelegten Freizeitbeschäftigungen (etwa dem Erlernen eines Instruments), können isolierte Fragmente kurze, freie Zeiträume füllen (vgl. Rosa 2005a: 224). Die Zeit des Fernsehens kann also als homolog zur fragmentierten Zeit angesehen werden. Seitdem diese Beobachtung aufgestellt wurden, haben sich freilich zahlreiche technologische Neuerungen ergeben: So erlauben *YouTube* und andere Streamingdienste den Medienkonsum kurzer Episoden *on demand*.

Abbildung 2: Die »kurzfristige Zeit« (Sennett), »Sofort-Zeit« (Bauman), »dringende Zeit« (Aubert), »atomisierte Gegenwart« (Han) oder »pointilistische Zeit« (Bauman) lassen sich als Verkürzungsdiagnosen bündeln und zeichnen sich durch die These einer radikal zusammenschrumpfenden, verkürzten Gegenwart in der Spätmoderne aus.



oder eine »breite Gegenwart« ausgezeichnet (vgl. Brose / Wohlrab-Sahr / Corsten 1993: 130; bzw. Gumbrecht 2010). Besonders hat diesen Aspekt Helga Nowotny mit dem Begriff der »erstreckten Gegenwart« herausgearbeitet (vgl. zu diesem Begriff auch Geißler / Adam 1998: 20). Nowotnys Grundthese besagt dabei, dass die Zeitdimension der offenen und gestaltbaren Zukunft, wie sie für das Fortschrittsmodell konstitutiv ist, zugunsten einer bereits in der Gegenwart verhandelten ›Zukunft‹ abgelöst wird (vgl. Nowotny 1995: 53). Damit ist gemeint, dass vor allem durch wissenschaftliche und technologische Innovationen, die die Zukunft etwa durch Prognosen und Risikofolgeabschätzungen berechenbar zu machen versuchen, die Zukunft selbst Teil der Gegenwart wird. Dadurch wandelt sich die Gegenwart zur »erstreckten Gegenwart« (vgl. ebd.: 51).[36] Man könnte auch sagen, dass sich die Richtung des

36 | Alltagsbeispiele für eine erstreckte Gegenwart sind Wetter- oder Wahlprognosen. Wenn etwa die Wetterprognosen Regen an einem Sonntag und Sonnenschein an einem Montag verkünden, so kann ein Subjekt – unter flexiblen Lebensverhältnissen – entscheiden, am Sonntag zu arbeiten und am Montag das Schwimmbad zu besuchen. Kritischer mögen hier Wahlprognosen sein: In diesen Prognose-Praktiken verschwindet unter der Hand eine ›gestaltbare‹ – durch die Wahl – und ›offene Zukunft‹ – das Wahlergebnis – und transformiert damit die Gegenwart selbst.

Zeitpfeils des Fortschrittsglaubens umkehrt:[37] Anstatt nur über Gegenwärtiges (und nahes Zukünftiges) Entscheidungen zu treffen, muss auch die berechenbare und potenziell verfügbare Zukunft in die Gegenwart miteinbezogen werden. Zugleich wird durch drohende Klimakrisen, Umweltzerstörungen etc. aus der Zukunft eine negative Zeitperspektive: »Die linear vorgezeichnete Zukunft rückt bedrohlich nahe an die Gegenwart heran, angefüllt mit konditionalen Negativs. Wenn Lösungen gefunden werden sollen, die noch dazu umsetzen sind, dann möglichst bald. Jetzt.« (Nowotny 1995: 51) Schon hier wird deutlich, dass die erstreckte Gegenwart einhergeht mit der dringenden Zeit: Gerade die Vergegenwärtigung der Zukunft und ihrer bedrohlichen Szenarien übt einen Handlungsdruck auf die Gegenwart aus.

Die erstreckte Gegenwart konstituiert sich aber nach Nowotny nicht nur durch eine Abschaffung der offenen Zukunft, sondern auch durch eine »Wiederentdeckung des Zyklischen« (ebd.: 71). Indem durch statistische Verfahren aus den in der Vergangenheit gewonnenen Daten Muster und Rhythmen erkannt und ermittelt werden, wie etwa wirtschaftliche Zyklen, Klima-Schwankungen, chronobiologische Rhythmen, Prävalenzen etc., wird das Zeitmuster des Neuen (Zukunft) ersetzt durch das Muster der Wiederholung.[38] Indem also die Gegenwart *dasselbe* zeitigt wie die Vergangenheit, erstreckt sich jene ebenfalls auf die Vergangenheit und wird mit ihr identifiziert.[39]

---

37 | Aus einer philosophischen Perspektive hat schon vor 130 Jahren Henri Bergson diese zwei Zukunftsbegriffe systematisch herausgearbeitet. Die Physik, so analysiert er in seiner Kritik an einem linearen, räumlichen Zeitbegriff, kenne keine Intervalle, sondern sauge die ganze Zeit quasi in einer Formel und somit in einer Gleichzeitigkeit auf. Freiheit als Unerwartbares und fundamental Undeterminierbares werde mit dieser Annahme problematisch und undenkbar (vgl. Bergson 2012). Wenn man so will, trat Bergson also schon vor 130 Jahren an, eine von den Naturwissenschaften bedrohte offene Zukunft gegen ihre Verfügbarmachung und Determinierung zu verteidigen.

38 | Während in der Zeitvorstellung des Fortschrittsmodells die Gegenwart die Vergangenheit hinter sich lässt, so bleibt in dieser Logik gerade durch elektronische Technologien die Vergangenheit stets präsent. Vgl. dazu die instruktive Kolumne von Sascha Lobo auf *Spiegel Online*, in der es heißt: »Die vielleicht größte und zugleich dunkelste Eigenschaft des Internets ist die ständige Archivierung des Jetzt.« (Lobo 2017)

39 | Diese beiden Aspekte beschreibt auch Gumbrecht: »In der heutigen elektronischen Gegenwart ist weder Platz für etwas ›Vergangenes‹, das wir zurücklassen müßten, noch für etwas ›Zukünftiges‹, das nicht durch simulierte Vorwegnahme ins Hier und Jetzt geholt werden könnte. Alles ist immer ›verfügbar‹.« (Gumbrecht 2010: 131) Brose sieht wie Gumbrecht diese neue Zeit kritisch, oder zumindest als eine das Subjekt bedrohende Zeit: »Damit wird aber neben

Als Beispiel mögen Präventionspraktiken dienen: In ihnen werden auf Grundlage statistischer Daten der Vergangenheit und daraus abgeleiteten Prognosen über die individuelle zukünftige Gesundheit Handlungsanleitungen für die Gegenwart abgeleitet – etwa wenn die *Apple Watch* ans Aufstehen erinnert oder ans Joggen. Im gegenwärtigen Tun – etwa beim Joggen –, soll ein durch ›vergangene‹ Daten antizipiertes ›zukünftiges‹ Ereignis verhindert werden – etwa ein Herzinfarkt. In diesem paradoxen Zustand, so könnte man sagen, joggt die Krankheit und eine Unendlichkeit an Eventualitäten immer mit. Der Herzinfarkt ist gegenwärtig, indem er geschehen *könnte*.[40]

Neben diesen Erstreckungstendenzen im zeitlichen Sinne lässt sich aber auch in den Ausdehnungsdiagnosen eine räumliche Dimension beschreiben. In diesem Zusammenhang wird von einer Vergleichzeitigung (Nowotny 1995), einer durch Kommunikationsmedien produzierten »potentielle[n] Gegenwart« (Zoll 1988: 10) oder einer »Gegenwart der Simultaneitäten« (Gumbrecht 2010: 105) gesprochen. Auf diese Weise wird die Gegenwart von der materiellen Örtlichkeit getrennt und in diesem Sinne enträumlicht (vgl. Geißler / Adam 1998: 20). Byung-Chul Han spricht hier von einer Gegenwart des Möglichen, in der »alles die Möglichkeit hat, ja haben muß, Jetzt zu werden« (Han 2009: 45).[41] Die Diagnose eines simultanen Jetzt kann zwar

---

der Ungleichzeitigkeit von ›Vorher‹ und ›Nachher‹ die Gleichzeitigkeit zu einer Kategorie des (neuen) Zeitbewusstseins. Und das verschärft das Problem: Neben das Bewusstsein von den irreversiblen Folgen gegenwärtigen Handelns – etwa durch den Verbrauch fossiler Energien – tritt die Einsicht in die Unverfügbarkeit simultan ablaufender Prozesse.« (Brose 2001: 130)

40 | Zu einer systemtheoretischen Auseinandersetzung mit der Prävention vgl. Fuchs (2008), der hier von einer »paradoxen Zuvorkommenheit« spricht. Mit Foucault kann die Prävention als Teil der Biopolitik und der Sicherheitsdispositive aufgefasst werden, da sie operiert, indem sie die Realität durch empirische Erfassung von Risikofaktoren und Berechnung von Prognosen, die auf die gesamte Bevölkerung zielen, zu regulieren versucht. Die soziologische Auseinandersetzung mit Prävention ist mittlerweile umfassend behandelt (eine kurze Übersicht findet sich bei Ullrich 2012: 14ff.). Beispielsweise hat Bröckling (2008) versucht, eine »Soziologie der Prävention« als Forschungsprogramm zu begründen.

41 | Zur Vergleichzeitigung vgl. auch die Studie *Present Shock* – im Anschluss an den von Alvin Toffler in den 1960er-Jahren diagnostizierten »Zukunftsschock« – des US-amerikanischen Medienwissenschaftlers Douglas Rushkoff. Der Gegenwartsschock habe sich, so Rushkoffs These, spätestens mit dem Siegeszug der digitalen Technologien zur dominanten Zeiterfahrung entwickelt. Die Konsequenz dieser Zeitform beschreibt er unter anderem als Überspanntheit: »Dieses enorme Gewicht, das auf jeder unserer Handlungen zu lasten scheint, ist Symptom einer weiteren, besonders verbreiteten Form des Gegenwartsschocks. Ich nenne diese [...] Überspanntheit. Sie bezeichnet den Versuch, große Zeitspannen in sehr viel kleinere Einheiten zu pressen; ei-

als Ausdehnung verstanden werden, lässt sich aber auch als eine Raumschrumpfung bestimmen, die zu einer Explosion von Weltverfügbarkeit im ›Hier und Jetzt‹ führt. Durch die technische Beschleunigung von Transmission und Mobilität wird die ›weite Welt‹ in immer kürzerer Zeit physikalisch erreichbar und digital augenblicklich in der globalen Simultanität verfügbar.[42]

Die Ausdehnungsdiagnosen beschreiben, so lässt sich zusammenfassend sagen, eine Gegenwart, die sich in zeitlicher *und* räumlicher Hinsicht ausdehnt: Horizontal oder zeitlich bezieht sich diese Gegenwart durch Vorhersagen und Berechnungen auf die Zukunft und durch Mustererkennung und Speicherung auf die Vergangenheit; vertikal oder räumlich umspannt sie den Globus durch die mobilitäts- und kommunikationstechnologisch bedingte Simultanität oder Gleichzeitigkeit (vgl. die Grafik 3). In ihr haben unendlich viele Orte die Potenzialität, in das Jetzt zu drängen. Es ließe sich sagen: Die spätmoderne Gegenwart entkoppelt das Hier und Jetzt zugunsten des Jetzt.[43]

Obwohl beide Spielarten der Zeitdiagnosen bisher getrennt voneinander dargestellt worden sind, dürfte bereits deutlich geworden sein, wie sehr sie aufeinander verweisen: So stellt die Dringlichkeit keineswegs einen Gegenbegriff zu der erstreckten Gegenwart dar, da gerade eine drohende Zukunft Druck auf die Gegenwart ausübt. Zudem wird die Fragmentierung der Zeit durch die technologisch ermöglichte globale Simultanität verstärkt, da immer mehr potenzielle und unverbundene Informationen in die Gegenwart dringen. Mit den Begriffen der Beschleunigungstheorie Hartmut Rosas gesagt: Die spätmoderne Zeiterfahrung ist durch eine Radikalisierung sowohl der Gegenwartsschrumpfung als auch der Raumschrumpfung zurückzuführen. Lediglich der zeitlich erstreckende Charakter der Gegenwart kann mit der Theorie Rosas begrifflich nicht gefasst werden.[44]

---

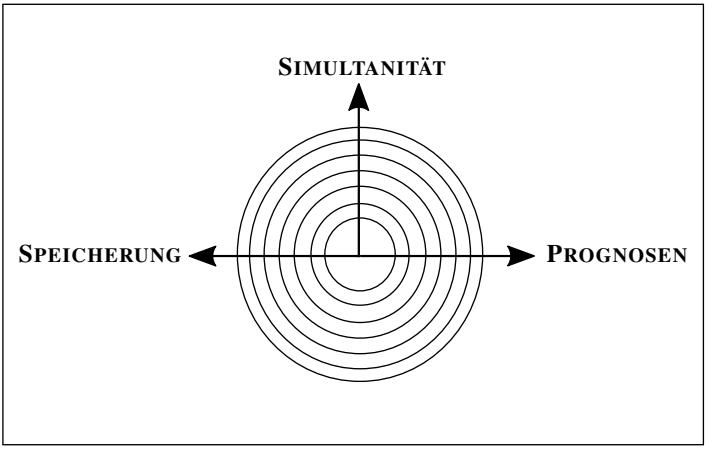
ne Art zeitliche Verdichtung, die dann auftritt, wenn wir das ›Jetzt‹ für Vorgänge verantwortlich machen, die eigentlich erst im Laufe sehr viel größerer Zeiträume auftreten[.]« (Rushkoff 2014: 140f.)

42 | Freilich braucht auch die Kommunikation über Leiter oder Funk Zeit. Auch die Lichtgeschwindigkeit, die von Glasfaserkabeln ermöglicht wird, hat eine messbare Verzögerung. Nowotny spricht daher auch von einer »approximativen Gleichzeitigkeit« (Nowotny 1995: 32).

43 | Vgl. zu dieser These auch die Begriffe der »Global City« und der von Giddens eingeführten »Time-Space-Distanciation« Rosa (2005a: 169).

44 | Da sich aber die Erstreckung als Folge der technischen Innovation und Beschleunigung ergibt, lässt sie sich als Folge von sozialen Beschleunigungsprozessen verstehen, ohne dabei aber in den Begriffen zeitlicher Verknappung gefasst werden zu können.

Abbildung 3: Die »erstreckte Gegenwart« (Nowotny), »gedehnte Gegenwart« (Brose) oder »breite Gegenwart« (Gumbrecht) in den Ausdehnungsdiagnosen.



Die Spezifität der spätmodernen Gegenwart möchte ich daher mit dem Begriff der gefüllt-bedrängten Gegenwart fixieren. Gefüllt ist sie nicht nur durch das Regime der Kurzfristigkeit, der Sofort-Zeit und der Gegenwartsschrumpfung, sondern auch durch die (technologisch bedingte) Raumschrumpfung. Diese Fülle ist dabei in dem Sinne einer Verdichtung oder Kompression zu verstehen, das heißt sowohl durch sich verkürzende Episoden, die sich einem ›Punkt‹ annähern, als auch durch weniger freier Zeit zwischen diesen ›Punkten‹.[45] Um dabei den dynamischen Charakter dieser verdichteten oder gefüllten Gegenwart zu betonen, bestimme ich die spätmoderne Gegenwart zudem als eine bedrängte: Sie wird bedrängt durch das Regime der Dringlichkeit, durch das mit der Gegenwartsschrumpfung einhergehende Aktualisierungsgebot und durch die zeitliche Erstreckung in eine negativ konnotierte Zukunftsperspektive.

---

45 | Zu dem Begriff einer gefüllten oder ausgefüllten Zeit vgl. auch den Artikel »Über leere und erfüllte Zeit« von Hans-Georg Gadamer (1987), in dem er eine auszufüllende Zeit als Folge des modernen Verständnisses einer leeren, linearen Zeit sieht. Er fragt dabei jedoch zugleich danach, ob dies die ›echte Zeit‹ ist: »Nun ist aber die Frage, ob diese Art der Erfahrung von Zeit als der durch uns selbst leer entworfenen, das heißt, auf Ausfüllung hin entworfenen, die ursprüngliche Erfahrung der Zeit ist.« (Ebd.: 140) Diese philosophische Frage indes steht in der vorliegenden Arbeit nicht zur Debatte.

Präsentismus als spätmoderne Gegenwartsorientierung und Gegenwartssehnsucht

Während bisher der Versuch unternommen wurde, die spätmoderne Gegenwart zu bestimmen, blieb dabei die Frage unberührt, inwiefern die Transformation des ›Hier und Jetzt‹ mir einer veränderten Zeitorientierung verbunden ist. Die These, die hier vertreten wird, besagt, dass die gefüllt-bedrängte Gegenwart zugleich mit einer Gegenwartsorientierung einhergeht. Die Gegenwart wird zur dominanten Zeitorientierung, d. h. zu der in der spätmodernen Gesellschaft dominierenden Zeitdimension. Gerade diese »Gegenwartsorientierung«, die auch von Rosa (2005a: 381f.) und Giesecke / Welzer (2012: 18ff.) ausgemacht wird, lässt die Gegenwartsgesellschaft zu einer *Gegenwarts*-Gesellschaft werden. Das Argument für diese Diagnose lautet wie folgt: Die Gegenwartsschrumpfung hält die Spätmoderne und ihre Subjekte in der Gegenwart ›gefangen‹, da permanente Anpassungen an die sich verändernde Gegenwart notwendig werden.[46] Die Ausdehnung der Gegenwart ›fesselt‹ sie gleichermaßen durch die rasante Steigerung der Potenzialität durch synchrone und diachrone Vergleichzeitigung – also durch Mobilitäts- und Transmissionsrevolutionen – und durch eine drohende, durch Prävention zu beschwichtigende Zukunft.[47] Auch aus psychologischer

---

46 | Rosa (2005a: 469) spricht hier von einem »Anpassungszwang« und einem »Slipping-Slope-Syndrome«: »Die Akteure operieren unter Bedingungen permanenten multidimensionalen Wandels, die Stillstehen durch *Nicht-Handeln* oder *Nicht-Entscheiden* unmöglich machen. [...] Wer sich nicht ständig um Aktualisierung bemüht, wir anachronistisch in seiner Sprache, seiner Kleidung, seinen Adressbüchern, seinem Welt- und Sozialwissen, seinen Fähigkeiten, seiner Freizeitausrüstung, seiner Altersversicherung und Geldanlagen etc.« (Ebd.: 190) Auch Aubert geht davon aus, dass die spätmoderne Gegenwart ihre spezifischen Subjekte bedinge. Aubert nennt sie »augenblickliche Menschen«: »Sie sind so in den Belanglosigkeiten des Unmittelbaren absorbiert, in einer ultrakurzen Zeitlichkeit eingeschlossen, dass sie in einer zwanghaften Beziehung zum Jetzt leben: weder können noch wollen sie sich wirklich in die Zukunft projizieren.« (Aubert 2009: 98) Die spätmoderne Zeit führt daher tendenziell zu einer »situative[n] Gegenwartszentrierung« (Rosa 2005a: 382, Herv. im Original).

47 | Nassehi argumentiert in einem Lexikon-Beitrag zum Begriff ›Gesellschaft‹, dass Gesellschaftsbegriffe immer eine historische Erfahrung reflektieren. Während klassische Theorien von Durkheim, Weber und Elias (als Theorien der organisierten Moderne) die Integration differenzierter sozialer Bereiche zu erklären versuchen, seien spätere Theorien ab den 1970er-Jahren von Luhmann und Bourdieu anders: Gesellschaftliche Integration geschehe nur momenthaft. Die gesellschaftliche Einheit wird nur »in konkreten Gegenwarten, jeweils nur sporadisch im offenen Vollzug« integriert, es werden »immer wieder praktische Lösungen für gegenwartsba-

Perspektive kann angenommen werden, dass in einer unsicheren Zeit mit erhöhter Kontingenz, die aus dem Begriff der Gegenwartsschrumpfung folgt, die Wahrscheinlichkeit für eine Gegenwartsorientierung steigt (vgl. Zimbardo / Boyd 2009: 120f.).[48]

Damit kommt es in der Spätmoderne zu einem eigentümlichen Zusammenspiel: Die Sehnsucht nach intensiver Welterfahrung, der Wunsch nach dem Neuen, der Hunger nach Welt, kurzum: die Verheißung der Beschleunigung trifft auf eine strukturell, durch Beschleunigungsprozesse bedingte Gegenwart, die vor Möglichkeiten die Welt zu erfahren nur so trotzt. Diese eigentümliche Situation oder Verschränkung möchte ich im Folgenden als Präsentismus bezeichnen.[49] Ein solcher Präsentismus ist darüber definiert, dass das moderne Verlangen nach Welt auf eine Zeitlichkeit trifft, die im Jetzt alles zu ermöglichen scheint. In diesem Sinne ließe sich die Spätmoderne inhaltlich insofern bestimmen, als sie das moderne Versprechen, durch Beschleunigung alles erreichen zu können, radikalisiert und punktualisiert: *Jetzt* ist alles verfügbar.[50]

---

sierte Situationen« (Nassehi 2015: 89) erreicht. Es lässt sich also argumentieren, dass auch in der soziologischen Theorie die spätmoderne Gegenwartsfokussierung reflektiert wird. Gleiches scheint auch für die Geschichtswissenschaften zu gelten. So beobachtet Hartog (2017: 8), dass die Geschichtswissenschaften immer mehr damit beschäftigt seien, Gegenwartsphänomene zu kommentieren.

48 | In der entwickelten oder organisierten Moderne wurde dies noch als klassenspezifische Eigenschaft formuliert. So ist für Kofler (1975: 57f.) gerade eine fatalistische Gegenwartsorientierung Merkmal einer ohnmächtigen Arbeiterklasse (vgl. auch hier Zimbardo / Boyd 2009: 122f.). Zur Diagnose einer in der Spätmoderne aufgewerteten Gegenwart vgl. auch Böschen / Weis (2008: 254).

49 | Der Begriff wurde bereits in verschiedener Form verwendet: bei Hartog (2017) und Rushkoff (2014: 13) als eine Form der Gegenwartsfokussierung, d. h. der Hegemonie der Gegenwart über die anderen Zeitdimensionen; bei Reckwitz (2006: 25) in Anschluss an Elias als Kritik einer historisch blinden Soziologie (vgl. dazu auch Nassehi 2015: 89); bei Sloterdijk (1996: 147f.) als eine von ihm affirmierte ethische Position als Reaktion auf die beschleunigte und mobilisierte Welt. Bei Konersmann (2006: 112ff.) hingegen bezeichnet Präsentismus eine geschichtsphilosophische Kategorie, die das Fortschrittsdenken um 1800 beschreibt und eben damit meint, dass die Gegenwart als Übergang weg von der Vergangenheit und hin zur Zukunft aufgewertet wird.

50 | Für Bauman bestimmt daher die Gegenwartsgesellschaft eine spezifische, paradoxe Form der Utopie: »Unkonventionell ist diese Utopie vor allem deshalb, weil sie das Land der Lösungen und Heilmittel aus der ›Ferne‹ ins ›Hier und Jetzt‹ geholt hat.« (Bauman 2008b: 159) Das »instant living« enthält also bereits in sich ein Versprechen: »[I]t is the way you live-through-the-moment that makes the moment into an ›inmmortal experience‹. If ›infinity‹ survives the

Wie im folgenden Kapitel aber gezeigt wird, droht just in dieser Spätmoderne das Versprechen zu kippen: Die Gegenwart erweist sich nicht nur als gefüllt-drängend, sondern zugleich auch als unerschöpflich, da sich die Welt, die im Jetzt zum Greifen nahe liegt, kontinuierlich verflüchtigt.

transmutation, it is only as a measure of the depth or intensitiy of the *Erlebnis*.« (Bauman 2000: 124, Herv. im Original)

17 Die Ambivalenz spätmoderner Gegenwartserfahrung

Die spätmoderne gefüllt-bedrängte Gegenwart, so das Ergebnis des vorigen Kapitels, kann zunächst als die Erfüllung der modernen Sehnsucht nach intensiver und umfassender Welterfahrung gelesen werden. Doch diese präsentistische Situation geht einher mit zahlreichen alltäglichen Klagen über die Zeitverhältnisse und mit kritischen Modernedeutungen und Zeitdiagnosen seitens der soziologischen und kulturwissenschaftlichen Forschung. Hellsichtige Beobachter haben deshalb auch versucht, die spätmoderne Zeitlichkeit just in ihrer Widersprüchlichkeit auf den Begriff zu bringen. Schon 1988 beobachtet Rainer Zoll eine »Krise der Zeiterfahrung«, die er vor allem an widersprüchlichen Gegenwartsperspektiven und einem allgemeinen Unwohlsein mit der Zeit festmacht: »Die Krise der Zeiterfahrung zeigt sich in vielen, vielen sehr unterschiedlichen Indizien, deren gemeinsame Wurzel aber ist, daß die Betroffenen anders mit Zeit umgehen wollen.« (Zoll 1988: 15)

Hartmut Rosa hat in seiner vielbeachteten Studie *Beschleunigung* diese Ambivalenz der spätmodernen Zeitlichkeit oder der Zeitkrise anhand von widersprüchlichen Modernedeutungen und Zeitdiagnosen herausgearbeitet:

»Die für die Moderne in allen ihren Phasen charakteristische Grunderfahrung, ›alles werde immer schneller‹, alles sei beständig im Fluss und die Zukunft infolgedessen völlig offen und ungewiss und nicht mehr aus Vergangenheit und Gegenwart ableitbar, bestimmt [...] nur die eine Seite der gegenwärtig vorherrschenden kritischen Zeit-Diagnosen. Daneben tritt paradoxerweise eine zweite, diametral entgegengesetzte soziale Selbst-Beobachtung [...]. Die Rede ist hier von der Erfahrung der ›Kristallisation‹ der kulturellen und strukturellen Formation des eigenen Zeitalters, von ihrer Wahrnehmung als unbewegliches, ›stahlhartes Gehäuse‹ [Weber], in dem sich nichts Wesentliches mehr verändert und nichts Neues mehr ereignet.« (Rosa 2005a: 40)

Das Unbehagen an der Zeit bezieht sich also nicht nur auf die naheliegende Kritik eines ›zu schnell und zu viel‹, wie sie aus der gefüllt-bedrängten Gegenwart abzuleiten wäre, sondern gerade in der Gleichzeitigkeit der widerstrebenden Momente von Dynamisierung und Stillstand, die Rosa mit dem Begriff des ›rasenden Stillstands‹ zu fassen versucht.[1] Die in diesem Kapitel auszuführende These besteht nun darin, dass diese Ambivalenz der spätmodernen Gegenwart – der rasende Stillstand – in der Selbst-Welt-Beziehung als Langeweile in Erscheinung tritt. Gerade in dieser teilnahmslosen und unruhigen distanzierten Beziehung des Selbst zur Welt drückt sich die Krise des Präsentismus aus. Bevor die Langeweile jedoch genauer bestimmt werden kann, muss zunächst die Zeitdiagnose des rasenden Stillstands näher erläutert werden.

17.1 Rasender Stillstand als Krise des Fortschrittglaubens

Beide Momente – das Rasen und der Stillstand – sind in der Logik der sozialen Beschleunigung enthalten (vgl. Rosa 2005a: 41, 155). Die Pointe dieser Figur besteht nun gerade darin, dass der Stillstand nicht als ein Zustand der Ruhe, sondern vielmehr als ein dynamischer gedacht wird.[2] Der rasende Stillstand geht auf eine Ziel- und Orientierungslosigkeit, auf eine »*richtungslose[] Bewegung*« (ebd.: 479, Herv. im Original) zurück: »In individueller wie kollektiver Hinsicht [...] ist es der Übergang von einer als *gerichtet* erfahrenen Bewegung in eine *richtungslose* Dynamisierung, der den Eindruck des *Stillstands* trotz oder gerade aufgrund einer hohen Ereignisdynamik hervorruft.« (Ebd.: 437, Herv. im Original) Zu dieser Diagnose kommen auch andere Autoren wie etwa Byung-Chul Han und Thomas Eriksen, die gerade die pointilistische und fragmentierte Zeit dahingehend problematisieren, dass in ihr jegliche Entwicklungen, Narrative oder jegliches Integrationsvermögen verloren ginge.[3]

---

1 | Den Begriff verwendet Rosa in Anlehnung an die Übersetzung des Buches *L'inertie polaire* von Paul Virilio (vgl. Rosa 2005a: 41).

2 | Damit ist auch gesagt, dass die von Rosa eingeführten Kategorien des Stillstands oder der Beharrung, die in Teilen Ermöglichungsbedingung von Beschleunigung sind – etwa der wirtschaftspolitischen »Fixierung von Rahmenbedingungen« (ebd.: 155) –, nicht mit dem Begriff des rasenden Stillstands gemeint sind.

3 | Han spricht etwa davon, dass eine »atomisierte Gegenwart« narrative Verbindungen auflöse, wodurch sie die »Zeit richtungslos schwirren« (Han 2015: 55) lasse. Eriksen verwendet hier

Auf soziologisch-historischer Ebene können zwei Begründungen für die Diagnose eines rasenden Stillstands herangezogen werden. Die erste ist eine beschleunigungstheoretisch-immanente Begründung, derzufolge die Gegenwartsschrumpfung in der Spätmoderne zu einem intragenerationalen sozialen Wandel geführt hat.[4] Bezüglich der Zeitwahrnehmung bedeutet dies, dass die »Verzeitlichung des Lebens«, die sich in einer auf Selbstverwirklichung setzenden linearen Biografie manifestiert (vgl. Rosa 2005a: 398 bzw. 359f.), in der Spätmoderne radikalisiert wurde. Anstelle der Verzeitlichung des Lebens tritt nun eine »Verzeitlichung der Zeit«:[5] »Verzeitlichung der Zeit meint, dass über Dauer, Sequenz, Rhythmus und Tempo von Handlungen, Ereignissen und Bindungen erst im Vollzug, und das heißt: *in der Zeit selbst* entschieden wird, sie folgen keinem vordefinierten Zeitplan mehr.« (Ebd.: 365, Herv. im Original) Wenn Rosa synonym damit den von Manuel Castells eingeführten Begriff der »zeitlosen Zeit«[6] verwendet, so heißt das, dass es außerhalb der erlebten Zeit (der Präsenzzeit und Alltagszeit) keine stabile Zeitebene der Lebenszeit gibt, die erstere strukturieren könnte. Die Verzeitlichung der Zeit geht also einher mit der

---

den Ausdruck Tyrannei des Augenblicks: »Jeder muss seine eigene kohärente Totalität aus den zusammenhangslosen Bruchstücken schaffen.« (Eriksen 2002: 198)

4 | Zu diesem vgl. ausführlich Rosa (2005a: 176ff.). Rosa definiert hier auch die Epoche der Spätmoderne über die Schwelle hin zu einem intragenerationalen Tempo sozialen Wandels.

5 | Den Begriff ›Verzeitlichung der Zeit‹ übernimmt Rosa dabei unter anderem von Mike Sandbothe (1998), der in der Philosophie (aber auch in der Physik) eine Verschiebung weg von Wesensbestimmungen der Zeit hin zu reflexiven Zeitkonzeptionen im 20. Jahrhundert, vor allem bei Heidegger, beobachtet. Dabei weist er darauf hin, und dadurch wird der Begriff für Rosa anschlussfähig, dass dieses Zeitverständnis auch in der gesellschaftlichen Selbstdeutung wirkmächtig wird, etwa in Musils Roman *Der Mann ohne Eigenschaften* (vgl. ebd.: 4).

6 | Die »zeitlose Zeit« ist eng verbunden mit den neuen Kommunikationstechnologien und dem Entstehen der Netzwerkgesellschaft, als welche Castells die spätmoderne Gesellschaft bezeichnet, und den damit verbundenen Prozessen der Vergleichzeitigung (vgl. Castells 2017: XLVI). Castells definiert die zeitlose Zeit wie folgt: Die »*zeitlose Zeit*, wie ich die herrschende Zeitlichkeit unserer Gesellschaft bezeichne, *entsteht, wenn die Charakteristika eines gegebenen Kontextes, nämlich des informationellen Paradigmas und der Netzwerkgesellschaft, zu einer systemischen Irritation in der sequenziellen Ordnung der Phänomene führt, die in diesem Kontext auftreten*. Diese Irritation kann die Form der Verdichtung des Vorkommens von Phänomenen annehmen, was auf Augenblicklichkeit hin zielt, oder auch die Einführung einer zufallsabhängigen Diskontinuität in die bestehende Sequenz. Die Eliminierung der Abfolge schafft undifferenzierte Zeit, was dasselbe bedeutet wie Ewigkeit.« (Ebd.: 561, Herv. im Original)

»Entzeitlichung des Lebens« (Rosa 2005a: 347) und damit etwa mit dem Schwinden der normativen Kraft von Lebenslaufregimen (vgl. ebd.: 365). Damit bezeichnet der rasende Stillstand ein Zeitmuster, in dem die Sequenz (z. B. die Normalbiografie, der klassische Tagesablauf von Arbeit und Familie) an Bedeutung verliert:[7] »Die Verhältnisse verändern sich rasch, aber die Ereignisepisoden ordnen sich nicht mehr zu einem Entwicklungsganzen, sie folgen keiner Entfaltungslogik.« (Rosa 2012: 214) Die Rahmung des Alltags durch eine lebenszeitliche Perspektive werde durch einen Situationismus ersetzt und bilde durch dessen Richtungslosigkeit die Bedingung für einen rasenden Stillstand.[8]

Neben dieser beschleunigungsimmanenten Begründung, die sich vor allem auf die Lebenszeit bezieht, wird auf eine historische Zeitebene verwiesen: Der fehlende bedeutungsgenerierende Rahmen der Gegenwart liegt demnach in einer Krise des Fortschrittsglaubens begründet. Für die meisten der bereits angeführten Diagnosen zur veränderten Zeitlichkeit der Spätmoderne ist nämlich der Befund einer fundamentalen Erschütterung des Fortschrittsglaubens zentral (vgl. Nowotny 1995: 17; Gumbrecht 2010: 67; Rushkoff 2014: 19ff.; Brose 2001: 123). Für diese Erschütterung wird vor allem das seit den 1970er-Jahren zunehmende ökologische Bewusstsein angeführt.[9] Der mit der Veröffentlichung der Studie *Grenzen des Wachstums* (1972) durch den *Club of Rome* einsetzende Diskurs über eine drohende Naturkatastrophe als Folge des technologischen und wirtschaftlichen Fortschritts stellten den Fortschrittsglauben nachhaltig in Frage.[10] Statt in Technologien den Garant einer besseren Zu-

7 | Die Verwendung des Begriffs der Entzeitlichung ist problematisch, da er nur vor dem Hintergrund der Verzeitlichung und damit eines Fortschrittsmodells sinnvoll ist und dadurch negativ bestimmt ist (vgl. zur Kritik der sperrigen Begriffe der Ver- und Entzeitlichung Jung 2010: 181).

8 | Bauman (2008b: 146f.) diagnostiziert in diesem Zusammenhang eine Utopielosigkeit im Zuge einer Kurzfristigkeitsgesellschaft: Anstatt einer Geschichte, die Orientierung gibt, stellt sich nun eine »endemische Ungewissheit« (ebd.: 11) und ein Zustand der Utopielosigkeit ein.

9 | Wie in Teil II deutlich wurde, ist gerade auch dieses Moment zentral für die Achtsamkeitsströmung, vor allem für die Achtsamkeit II, was die These stützt, dass die Achtsamkeitsströmung als Reaktion auf eine Zeitkrise zu deuten ist. Es muss jedoch angemerkt werden, dass diese Fortschrittsskepsis zuvor bereits etwa bei den Beatniks, unter anderem in Reaktion auf den Zweiten Weltkrieg, auftritt und als Moment des kulturellen Modells des Romantischen die Moderne von Beginn an begleitet (vgl. oben, S. 226ff.).

10 | Sloterdijk (1996: 26) spricht in diesem Zusammenhang von einer »selbstreflexive[n] Naturkatastrophe«. Mit diesem Begriff bringt er zum Ausdruck, dass die Grundlage des gegenwärtigen Seins (also eine der Vergangenheit überlegene Gegenwart) ebenso Grundlage für die Zerstörung und damit einer Selbstzerstörung sei.

kunft zu sehen, setzt damit der Diskurs über deren Risiko ein (vgl. dazu auch Brose 2001: 123; Hartog 2017: 198).[11] Daneben sind es epochale Ereignisse wie das Ende des kalten Krieges, das in politischer Perspektive als »Ende der Geschichte« (Fukuyama) gedeutet wurde (vgl. Rosa 2005a: 152, 419ff.), oder aber die Terroranschläge vom 11. September 2001, die diese kurze Illusion der Geschichtslosigkeit beendeten (vgl. Rushkoff 2014: 27). Schließlich erschütterten die Finanzkrisen der 2000er-Jahre die Zuversicht, dass Wirtschaftswachstum auf Dauer und sozial verträglich möglich sei (vgl. dazu auch Hartog 2017: xiv).

Die Diagnosen eines radikalen Umbruchs weg vom Fortschrittsgedanken hin zu einer Wahrnehmung von Stillstand sind natürlich tendenziös oder zumindest überspitzt.[12] Aber obwohl ein technischer Fortschrittsglaube etwa in Form der Versprechen aus dem Silicon Valley weiterhin zu bestehen scheint,[13] hat das Gefühl, dass die Zukunft eine negative Zeitperspektive darstellt, dass es keine selbstverständliche Entwicklung hin zum Besseren gebe, zugenommen. Aus der Zuversicht ›Der nächsten Generation soll es besser gehen‹ ist die Hoffnung ›Der nächsten Generation soll es möglichst nicht schlechter gehen‹ geworden (vgl. dazu Rosa 2014b: 64). In einer kritischen Zeitdiagnose liest sich das wie folgt:

»Es geht inzwischen [...] schon längst nicht mehr um die Gestaltung einer offenen Zukunft: Aller Schwung ist dahin. Es geht nur mehr um Restauration; um die Aufrechterhaltung eines

---

11 | Ulrich Beck hat diesem Umschwung mit dem Begriff der Risikogesellschaft einen treffenden Namen gegeben. Seine Grundthese lautet wie folgt: »Der Modernisierungsprozeß wird ›reflexiv‹, sich selbst zum Thema und Problem. Fragen der Entwicklung und des Einsatzes von Technologien (im Bereich von Natur, Gesellschaft und Persönlichkeit) werden überlagert durch Fragen der politischen und wissenschaftlichen ›Handhabung‹ [...] – Verwaltung, Aufdeckung, Einbeziehung, Vermeidung, Verschleierung – der Risiken aktuell oder potentiell einzusetzender Technologien im Hinblick auf besonders zu definierende Relevanzhorizonte. Das Versprechen auf Sicherheit wächst mit den Risiken und muß gegen eine wachsame und kritische Öffentlichkeit durch kosmetische oder wirkliche Eingriffe in die technisch-ökonomische Entwicklung immer wieder bekräftigt werden.« (Beck 1990: 26)

12 | Vgl. zu Versuchen ›der‹ Linken, Zukunft neu zu denken, den Sammelband von Brie (2014a).

13 | Der Apple-Chef Tim Cook wird sowohl in den Produktpräsentationen als auch in Interviews nicht müde zu betonen, dass die Geräte dazu dienen, die Welt zu einer besseren zu machen (Knop 2017). Aber auch im Silicon Valley mehren sich die Zweifel, vgl. dazu Daub (2017).

schon brüchig gewordenen Status quo, in diesem Sinn nicht mehr um Politik, sondern um hektisches Basteln.« (Welzer 2015: 12)

Ohne die Zukunft als besseren oder vollkommenen Zustand befindet sich die Gegenwart in einem schwebenden, richtungslosen Zustand, sie wird zum rasenden Stillstand.

Den rasenden Stillstand, also die widersprüchlichen und dennoch aufeinander verweisenden Momente der Beschleunigung, differenziert Rosa in vier Ebenen:[14] Auf einer strukturellen Ebene beschreibt er eine Verselbstständigung der Beschleunigung, die dadurch als alternativ- und zwecklos erlebt wird; auf einer kulturellen Ebene indiziert der Begriff das dadurch bedingte Gefühl der Entwicklungslosigkeit, worunter die Diagnose der ›Wiederkehr des Immergleichen‹ (Nietzsche) und des ›Endes der Geschichte‹ (Posthistoire) fällt; auf der Ebene des Naturverhältnisses gehört zum rasenden Stillstand in Anschluss an Virilio eine physische Immobilität (z. B. die Autofahrt) und schließlich kann er auf der subjektiven Ebene oder im Selbstverhältnis als Langeweile, Depression und der Erfahrung stillstehender Zeit aufgefasst werden.[15]

Von besonderem Interesse für die vorliegende Arbeit ist die vierte Ebene, die sich auf die Veränderung des Lebenstempos und der Zeitwahrnehmung bezieht, da gerade hier die Achtsamkeitspraktiken anzusetzen versuchen.[16] Obwohl der Begriff der Langeweile in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen eine lange Tradition hat,

---

14 | Die Metapher des rasenden Stillstands wird manchmal spezifisch für die erste Ebene, manchmal als Oberbegriff verwendet (zu letzterem vgl. etwa Rosa 2005a: 385). Ich verwende es im Folgenden als Oberbegriff.

15 | Die ersten beiden Ebene sind dabei komplementär zur Beschleunigung des sozialen Wandels, die dritte zur technischen Beschleunigung und die vierte zur Beschleunigung des Lebenstempos gedacht (vgl. Rosa 2012: 428ff., insbesondere 434ff.). An anderer Stelle unterscheidet Rosa deshalb auch nur drei Ebenen des rasenden Stillstands, analog zu den von ihm unterschiedenen Dimensionen der Beschleunigung (Rosa 2005a: 41ff.).

16 | Als Beleg dieses Arguments sieht Rosa neben dem quantitativen Anstieg der Depressionsdiagnosen in der Spätmoderne vor allem deren phänomenologische Beschreibung als stillstehend und zukunftslose Zeiterfahrung an (vgl. ebd.: 387). Depression sieht er hier als eine Fortführung vormaliger Diagnosen und Beschreibungen von Acedia, Melancholie und Ennui, also alles mit der Langeweile vernetzte Begriffe. Dieser durch »Trägheit, Öde und Leere« beschreibbare Zustand sei dabei »sich in der Spätmoderne zu einer strukturell unausweichlichen Allgemeinerfahrung [zu] verdichten.« (Ebd.: 388) Rosa differenziert nicht systematisch zwischen Depression und Langeweile. Nur einmal wird die Depression als die pathologische Form der Langeweile benannt (vgl. ebd.: 440).

wird er von Rosa weder systematisch noch differenziert verwendet. Aber erst durch die im Folgenden vorgenommene Differenzierung wird die gesamte Ambivalenz und Dynamik der präsentistischen Gegenwarts-Gesellschaft deutlich.

17.2 Drohende Langeweile und das unerschöpfliche Jetzt

Für das Verständnis der Ambivalenz der spätmodernen Gegenwart ist die Selbst-Welt-Beziehung der Langeweile ergiebig, so die im Folgenden ausgeführte These. Um diesen seltsamen Zustand der Gleichzeitigkeit von Rastlosigkeit und Starre zu verstehen, soll zunächst in den Begriff eingeführt und verschiedene Formen der Langeweile differenziert werden, bevor schließlich vier Thesen zur Verschränkung von Langeweile und der spätmodernen Beschleunigungsgesellschaft und ihrer gefüllt-bedrängten Gegenwart begründet werden.

Bestimmung und Formen der Langeweile

Eine Besonderheit des deutschen Begriffs ›Langeweile‹ im Vergleich zum Englischen *boredom* oder Französischen *ennui* ist, dass in ihm bereits auf das zentrale Merkmal dieser Selbst-Welt-Beziehung verwiesen wird: die Zeit. In der Langeweile wird Zeit zum Gegenstand der Wahrnehmung und entpuppt sich als stille, bedeutungslose, trübe und langsam vergehende Gegenwart. Der in der Spätmoderne so häufig zu vernehmende Ruf nach ›mehr Zeit‹ bezieht sich sicherlich nicht auf die ›tote Zeit‹ oder »sterbende Zeit« (Kofler 1975: 64) der Langeweile. In der Langeweile scheint es, als ob sich ein Milchglas zwischen Selbst und Welt schiebe. Das Selbst steht in einer seltsamen Distanz zur Welt (vgl. dazu Toohey 2011: 45; Breuninger / Schiemann 2014: 22). Das Gefühl einer Zeit, die unabhängig von den vorbeifließenden Inhalten zu stehen scheint, ist das zentrale Charakteristikum der Langeweile.

Langeweile tritt, wie in vielen philosophischen Abhandlungen hervorgehoben wird, als unangenehmer, qualvoller oder aversiver Zustand auf und ist kein Zustand der zufriedenen Ruhe. So wird Langeweile als »Anekelung seiner [des Menschen, Anm. J.S.] eigenen Existenz« (Kant 1983: 67), als »unerträglich[e ...] völlige[] Ruhe« (Pascal 1947: 84), als »hungrige Übersättigung« (Kierkegaard 1961: 291) oder als »furchtbare Leere« (Schopenhauer 1987a: 441) beschrieben. William James schreibt

so auch: »The sensation of tædium is a protest [...] against the entire present.« (James 1950: 626)[17]

Neben dieser qualvollen Gegenwartsverfangenheit, gegen die die Langeweile ›protestiert‹, weist sie auch eine Zukunftsorientierung auf; in ihr gibt es einen Bezug auf eine Zukunft, die Erlösung verspricht. So schreibt etwa Gadamer: »Was ausfällt, sind die Vorhaben, und somit bleibt die Erfahrung der Langeweile auf das Wiedereintreten von Vorhaben bezogen.« (Gadamer 1987: 142) Langeweile tritt also immer in einem Intervall, in der Erwartung eines Geschehens auf: Im Kindesalter vielleicht auf einer Reise zwischen Losfahren und Ankommen; in der Arztpraxis zwischen Hinsetzen und Aufgerufen werden oder auch zwischen Vortragsbeginn und -ende.

Anders gesagt: Langeweile ist eine spezifische, negativ erlebte Form der »untätigen Tätigkeit« (Paris 2001: 705) des Wartens.[18] Langeweile lässt sich daher als eine wartende Selbst-Welt-Beziehung bestimmen, in der das Warten keinen intrinsischen oder lustvollen Wert hat – wie etwa beim Erwarten. Warten und Langeweile verfängt die unter ihr Leidenden in einer ungenügenden Gegenwart, die aber immer auf eine Zukunft, die selbst nicht vergegenwärtigt werden kann, bezogen ist. Man ist ihr zu einem gewissen Grade ausgeliefert.

Langeweile kann prädominant als eine Selbst-Welt-Beziehung aufgefasst werden, da sie sowohl objekt- als auch subjektzugehörig, sowohl welt- als auch selbstzugehörig ist. Ein ›mir ist langweilig‹ bezieht sich auf ein Selbst, ein ›etwas ist langweilig‹ oder ›das langweilt mich‹ aber zeigt an, dass es die Welt ist, die als langweilig erscheint oder Langeweile hervorruft. Langeweile ist sowohl erfahr-, als auch zuschreibbar. Keiner hat diese Doppeldeutigkeit oder doppelte Zugehörigkeit der Langeweile so betont wie Martin Heidegger. Für ihn ist Langeweile grundsätzlich ein »Zwitterwesen« (Heidegger 1992: 132), weshalb er den Begriff »Langeweiligkeit« (ebd.: 124) verwendet.

Neben diesen grundsätzlichen Bestimmungen der Langeweile als eine uneindeutige und vage – Leere/Qual, Gegenwartsverfangenheit/Zukunftsbezug, Selbst- und Weltzugehörigkeit – Selbst-Welt-Beziehung der wartenden Distanz müssen verschie-

---

17 | James paraphrasiert hierbei den Philosophen und Psychologen Wilhelm Fridolin Volkmann. Das alte Wort *tædium* verwendet James hier synonym mit *boredom* oder *ennui*.

18 | Hierzu noch einmal Gadamer: »Diese Erfahrung begegnet, wenn wir auf etwas warten. Wenn wir sagen, ›es dauert ewig‹, so meinen wir nur, daß das Erwartete noch immer nicht kommt.« (Gadamer 1987: 142) Zum Warten, das sich durch die »Zentralität der Zeit«, »Zielgerichtetheit«, »Erzwungene Passivität«, »Selbstbezogenheit« und »Abhängigkeit und Kontingenz« auszeichnet, vgl. die ausgezeichnete Studie »Warten auf Amtsfluren« von Rainer Paris (2001).

dene Formen der Langeweile unterschieden werden.[19] Ich unterscheide dabei zwischen zwei Formen der Langeweile, die ich mit Svendsen (2002) als situative und existenzielle Langeweile benennen möchte.[20]

Während die situative Langeweile *auf* etwas wartet oder wartet, *bis* etwas vorbei ist, also eine Form des Wartens mit eindeutigem Ereignis- oder Situationsbezug ist,[21] so fehlt der tiefen oder existenziellen Langeweile dieser: Zwar wird gewartet, aber es ist völlig unklar und unabsehbar, auf was dieses Warten gerichtet ist (vgl. dazu auch Safranski 2015b: 25).[22] Die existenzielle Langeweile wird pointiert von Walter

---

19 | Es gibt zahlreiche Versuche von Typologien. Die bekannteste und einflussreichste Typologie der Langeweile stammt von Martin Heidegger. In der 1929/30 gehaltenen Vorlesung *Die Grundbegriffe der Metaphysik: Welt, Endlichkeit, Einsamkeit* unterscheidet er drei Formen anhand der Dimensionen »Hingehaltenheit« und »Leergelassenheit«: das »Gelangweilt werden von etwas«, das »Sichlangweilen bei etwas« und das »es ist einem langweilig«. In einer soziologisch einschlägigen Studie unterscheidet Martin Doehlemann (1991: 22f.) hingegen zwischen der Gelegenheitslangeweile, überdrüssigen Langeweile, existenziellen Langeweile und der schöpferischen Langeweile.

20 | Eine ähnliche Unterscheidung treffen Breuninger / Schiemann (2014: 10) mit den Begriffen der »einfachen« und der »existentiellen Langeweile«. Auch die Differenzierung entlang anderer Begriffe ist möglich. Breuninger / Schiemann (ebd.) unterscheiden etwa die Formen der Langeweile entlang Gefühl und Stimmung: »Als Gefühl ist die Langeweile intentional gerichtet. Sie bezieht sich als Unmutsäußerung auf einen Gegenstand wie öde Orte, monotone Tätigkeiten usw. Als Stimmung fehlt ihr hingegen Herkunft und Ziel. Stimmungen haben einen länger anhaltenden Charakter und sind weniger differenziert als Gefühle.« (Ebd.: 13)

21 | Hierzu zählen die zwei ersten Formen der heideggerschen Unterscheidung. Das »Gelangweilt werden von etwas« veranschaulicht Heidegger am Beispiel des Wartens auf einen Zug. Diese Langeweile hält solange an, bis der Zug angekommen ist und ist damit, wie es Byung-Chul Han formuliert, »an einen bestimmten Referenten gekoppelt« (Han 1996: 41). Während der Langeweile wird das Vorhandene, die Gegenwart, als uninteressant erfahren, sie kann »nichts bieten« (Heidegger 1992: 155). Die zweite Form, das »Sichlangweilen bei etwas«, tritt hingegen während eines Ereignisses auf. Heidegger veranschaulicht dies an dem Beispiel eines Abendessens. Im Unterschied zu der ersten Form tritt sie auf, obwohl das Essen eine Zeit ist, die gesucht wurde: »Wir lassen uns Zeit. Aber die Zeit läßt uns nicht. Sie entläßt uns nicht – so wenig, daß sie nun als stehende eine *Stille* in das Dasein breitet[... .]« (Ebd.: 183, Herv. im Original)

22 | Diese Struktur entspricht Heideggers dritter Form der Langeweile – »es ist einem langweilig«. Sie bezieht sich weder auf ein kommendes Ereignis noch auf eine konkrete Situation. »Es – das ist der Titel für das Unbestimmte, Unbekannte [...:] *das Langweilende*.« (Ebd.: 203, Herv. im Original) Das Subjekt und die Welt, das Leben im Ganzen bekommt in der existenziellen

Benjamin in seinem *Passagen-Werk* benannt: »Langeweile haben wir, wenn wir nicht wissen, worauf wir warten.« (Benjamin 1998: 161) Während die situative Langeweile sich also als ein zielgerichtetes Abwarten erweist, stellt die existenzielle Langeweile ein zielloses Ausgerichtet-Sein, eine »ziellose[] Strebung« dar, wie es der Psychologe Wilhelm Josef Revers (1949: 44, 49) in seiner Studie *Die Psychologie der Langeweile* benennt.

Gerade deshalb erweist sich die existenzielle Langeweile als strukturäquivalent zur Bestimmung des rasenden Stillstands: In ihr treffen unruhige, quälende Bewegtheit mit Ziel- und Richtungslosigkeit zusammen.[23] Mit der zeitstrukturellen Entsprechung der existenziellen Langeweile ist aber noch nicht die genaue Logik ihrer Verstrickung mit der Spätmoderne und ihrer gefüllt-bedrängten Gegenwart bestimmt.

Vier Thesen zur Langeweile in der Beschleunigungsgesellschaft

Der Versuch, der Qual der Langeweile zu entkommen, hat im Deutschen einen treffenden Begriff: Zeitvertreib. Und gerade hier scheint die Spätmoderne ein riesiges Arsenal an Möglichkeiten anzubieten: Smartphones an der Bushaltestelle und in der Bahn; ein unendliches Angebot an Musik, Filmen und Serien auf Streamingdiensten; Spiele, TV und permanente Kommunikation und auch die dringenden Termine in der Arbeitswelt. In der gefüllt-bedrängten Gegenwart gibt es stets etwas, das getan werden kann. Man könnte also schließen, dass die Spätmoderne eines mit ihrer Gegenwart doch erreicht haben dürfte: Das Ende der Langeweile.

Die im Folgenden ausgeführten Thesen werden die Ambivalenz dieses Versprechens der Beschleunigung aufzeigen und damit nachvollziehbar machen, dass die gefüllt-bedrängte Gegenwart der Spätmoderne vielmehr in eine situative und existenzielle Langeweile umzukippen droht. Dazu möchte ich im Folgenden vier Thesen vorschlagen: Erstens führt soziale Beschleunigung zu einem beschleunigten Auftreten von situativer Langeweile. Zweitens ist die ›Flucht‹ vor dieser situativen Langeweile ein funktionales Moment der Beschleunigung. Drittens tritt potenziell eine existenzielle Langeweile als Folge einer monoton erscheinenden Beschleunigung hervor.

Langeweile das Prädikat »Langweilig«. »Übrig bleibt«, so fasst es Han zusammen, »nur noch die Leere, eine [...] Zeitmasse.« (Han 1996: 41)

23 | Rosa formuliert es an einer Stelle in Anlehnung an Alain Ehrenbergs Studie *Das erschöpfte Selbst* wie folgt: »Stets geht es um einen psychischen Zustand, der *angesichts der Unfähigkeit der Seele, ihre Energie auf ein festes, beständiges, für lohnenswert erachtetes Ziel zu richten und tatkräftig zu entfalten*[.]« (Rosa 2005a: 388, Herv. im Original)

Viertens korreliert die existenzielle Langeweile mit der Unerschöpflichkeit der gefüllt-bedrängten Gegenwart.

(1) Beschleunigte Langeweile. Die erste These betrifft die situative Langeweile und besagt, dass die Zeitdauer, die notwendig ist, bevor eine situative Langeweile auftritt, umso kürzer wird, je gefüllt-bedrängter die Gegenwart ist. Das Argument dafür lautet wie folgt: Wenn immer mehr Welt im Zuge der technologisch bedingten Raumschrumpfung simultan verfügbar wird, dann schrumpft gleichermaßen die Toleranz, an nicht fesselnden Situationen oder Aktivitäten festzuhalten. Je mehr zu tun ist, je mehr die gefüllte Gegenwart an potenziellen Realisierungen bietet, desto weniger Toleranz gibt es für leere und wartende Zeit. Freie Zeitintervalle werden also umso schneller langweilig, je dichter die Gegenwart wird.

Zwei Beispiele mögen die These einer beschleunigten situativen Langeweile veranschaulichen. Zum einen müssen Fernsehsender in dem Maße brisantere oder interessantere Sendungen zeigen, je mehr Konkurrenz zeitgleich gegeben ist. Rushkoff (vgl. 2014: 31ff.) zeigt etwa, wie die Einführung der Fernbedienung eine Verdichtung der Spannungskurve in den jeweiligen TV-Programmen zur Folge hatte. Die Fernbedienung macht durch das Zappen die Potenzialität aller gleichzeitig ablaufenden Sendungen unmittelbar verfügbar. Je mehr gleichzeitig via Fernbedienung verfügbar ist, desto fesselnder müssen die Inhalte werden, um gegenüber der Konkurrenz bestehen zu können.

Zum anderen mag ein Besuch von der Stadt auf dem Land, wo eine niedrigere Geschwindigkeit herrscht und weniger Angebote an Unterhaltung vorhanden sind, als Beispiel dienen. Das, was Landbewohner*innen nicht als langweilig empfinden, mag dem Stadtmenschen durchaus langweilig vorkommen. Das Versprechen auf Unterhaltung – aber auch eine dringende Arbeitswelt – bedingt somit auch eine Unterhaltungsdeprivationsintoleranz (vgl. zur Differenz von Land- und Stadtleben Simmel 1995b).[24]

Die These zur beschleunigten situativen Langeweile besagt also genauer, dass die *gewohnte* Ereignisdichte die Zeitdauer bestimmt, bis eine Inaktivität als langweilig

---

24 | Dass diese Differenz im Zeitalter gesteigerter Mobilität und verbreiteter (sozialer) Medien nicht mehr in der Schärfe vorliegt, wie es vielleicht vor 100 Jahren der Fall gewesen ist, heißt aber nicht, dass es deshalb kein Gefälle in Bezug auf den Verdichtungsgrad der Gegenwart mehr gäbe. Nicht nur zwischen Stadt und Land kann diese Differenz veranschaulicht werden, sondern womöglich auch zwischen Generationen: Pflegearbeit unter Zeitdruck wird wahrscheinlich zu einem gedrängten, unruhigen, weil zu ›langsamen‹ Gehen der Pflegekräfte führen. Damit ist dieser Punkt letztlich kritisch für das Thema sozialer Ausgrenzung.

empfunden wird. Die Verdichtung der Gegenwart verkürzt daher tendenziell die Zeitdauer, bis auf etwas Neues, Spannendes oder Dringendes gewartet wird. Zwar mag also die Spätmoderne weniger situative Langeweile kennen, aber Langeweile lauert immer dringlicher in ›leeren‹ oder ›langsamen‹ Intervallen.[25]

(2) Die soziale Funktion der Flucht vor Langeweile. Im vorigen Kapitel wurden die kulturellen und ökonomischen Bedingungen der Beschleunigung bestimmt. Aus dem Verbot der Zeitverschwendung, dem ökonomischen Gebot und der kulturellen Verheißung der Zeitnutzung folgt, dass ›leere Zeit‹ zu einer problematischen Selbst-Welt-Beziehung führt (vgl. Kapitel 16.2).[26] In seiner interkulturellen Studie zur Zeitwahrnehmung beschreibt Robert Levine, wie bereits angeführt, dass aus der Abwertung leerer, d. h. ungenutzter und nicht mit Aktivitäten ausgefüllter Zeit eine Konzeption von »tote[r] Zeit« (Levine 2001: 76) entsteht. Dass leere Zeit als Lan-

---

25 | Aus dem Moment der Erstreckung der spätmodernen Gegenwart kann zudem abgeleitet werden, dass eine bereits feststehende Zukunft im Gegensatz zu einer offenen Zukunft Langeweile befördert: Wenn in einem gegebenen Moment die Zukunft bereits feststeht, dann ist das Warten kein freudiges Erwarten mehr, sondern eine langweilige Zeit. Wenn die Wahl oder der Ausgang einer Meisterschaft schon sicher scheint, dann ist der Wahlkampf oder die Saison ein ›langweiliger Wahlkampf‹ bzw. eine ›langweilige Saison‹. Das mag auch die situative Langeweile in der Interaktion mit elektronischen Geräten erklären: Ganz gleich ob es um das Starten eines Computers, das Warten am Geldautomat oder das Laden einer App geht – im Moment der Auslösung ist bereits das Ergebnis determiniert. Das Intervall hat somit keinerlei Eigenwert. Es wird zu einer durch technische Innovation eines schnelleren Prozessors zu eliminierenden Zeit.

26 | Es ist viel darüber diskutiert worden, inwiefern Langeweile ein anthropologisches Phänomen oder inwiefern sie ein historisch-spezifisches und kulturelles Phänomen ist. Während aus psychologischer Perspektive Langeweile als Emotion, als Grundgefühl konzeptualisiert wird, so weisen kulturwissenschaftliche Studien aus, dass Langeweile als ein genuin modernes Phänomen aufgefasst werden muss bzw. sie erst in der Moderne zu einem drängenden Problem wird (vgl. zur der Debatte etwa Toohey 2011). Letzteres ergibt sich nicht zuletzt aus dem im vorigen Kapitel behandelten Versprechen der Beschleunigung: Der Welthunger, die Lebenslust, das intensive, unruhige und resonante Leben lässt Langeweile als negativen Zustand erscheinen. Zudem gilt sie vor dem Gebot der kulturellen und ökonomischen Zeitverschwendung analog zur Kritik von Faulheit als Laster. Svendsen (2002) vertritt deshalb auch die These, dass die romantische Kritik an der Normalität und Langweiligkeit des Lebens gerade die Langeweile »demokratisierte« und dabei umwertete, da sie zuvor nur ein Statussymbol der nichtarbeitenden Adligen gewesen sei (vgl. ebd.: 24).

geweile wahrgenommen werde, sei deshalb kulturabhängig:[27] »Wenn man die Stille schätzt, ist sie keine vergeudete Zeit mehr. Die Zeiger der Uhr schleppen sich nicht mehr langsam dahin.« (Levine 2001: 77)[28] Neben dieser ökonomischen Perspektive kommt auch Gronemeyer zu dem Ergebnis, dass gerade die moderne Situation des ›Lebens als letzte Gelegenheit‹ zur Folge hat, dass Langeweile als zu problematisierender Zustand, als Leerlauf, semantisiert wird: »Leerlauf ist sinnlose Zeitverschwendung.« (Gronemeyer 1993: 130) Wenn jeder uninteressante Moment, in dem nichts Neues geschieht, als verschwendete Zeit gilt, in dem das auszukostende Leben nicht ausgekostet wird, die Möglichkeiten der Welt verpasst werden, dann darf keine Zeit mit Warten vergeudet werden.[29] Die in Abschnitt 16.2 herausgearbeitete Verpassensangst ist daher synonym mit einer Furcht vor der Langeweile.

Während also in der ersten These Langeweile als Produkt beziehungsweise als andere Seite der spätmodernen Gegenwart betrachtet wurde – sie ist also nicht nur gefüllt-bedrängt, sondern bisweilen auch leer und unruhig –, so steckt in der Furcht vor Langeweile nun auch ein produktives Moment: Sie drängt zur gesellschaftlichen Teilhabe. In diesem Sinne argumentiert auch der Soziologie Jack. M. Barbalet in seiner Studie *Boredom and Social Meaning*. Gerade da Langeweile auf einen fehlenden Sinn verweist, erklärt sich die soziologische Relevanz der Langeweile. Sinn, so argumentiert er entlang Max Webers Begriff der Kultur, sei für soziale Prozesse notwendig: »Because particular meanings thus provide context, reference, and purpose to actions, social life – indeed, human life – simply is not possible without the quali-

---

27 | Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt auch Rainer Paris: »Wartezeit ist Zeit, die ich füllen muss und deshalb nicht füllen kann. [...] Die Voraussetzung solcher Unrast ist die Grunderwartung einer effizienten Nutzung der Zeit. Es ist die Ökonomie, die die Zeitökonomie hervorbringt. Nur wo Zeit Geld ist, ist Warten teuer.« (Paris 2001: 712)

28 | Dass eine kapitalistische Wirtschaft leere und ungenutzte Zeit nicht zwingend und umfassend abwertet, macht das Beispiel Japan deutlich. Hier wird nach Levine (2001: 77ff.) die Dichotomie von »Tätigkeit und Nichtstun« weniger stark betont. Etwa werde die Zwischenzeit und Stille als eigenständige Qualität (etwa »voll von nichts«) betrachtet, wie er auch anhand des Zen veranschaulicht.

29 | Vgl. dazu auch den instruktiven Artikel »Endlich!« in der *Süddeutschen Zeitung*, in dem der Soziologe Andreas Göttlich wie folgt zitiert wird: »Speziell der spätmoderne, ›beschleunigte‹ Mensch, der versucht, mehrere Leben in einem zu leben, wird beim Warten stets von dem Gefühl geplagt, etwas Wichtiges zu verpassen.« (Reuter 2017: 53) In demselben Artikel wird auch darauf hingewiesen, dass die Fähigkeit zu Warten kulturell unterschiedlich ausgeprägt ist: Die bekannte Marshmallow-Studie zeigt etwa in Kamerun, dass nicht nur 30 Prozent wie in Deutschland, sondern 70 Prozent der Kinder die Zeit abwarteten.

ty of meaningfullness.« (Barbalet 1999: 631) Langeweile erweist sich damit nicht nur als die emotionale Manifestation abwesenden Sinns, sondern nimmt eine dynamische Funktion für soziale Teilhabe ein:

»Yet, at times, persons do feel that their actions or circumstances are without purpose or meaning. Such persons [...] typically experience boredom, the emotional feeling of anxiety that an activity or situation holds no significance for them. *The importance of boredom in this process is that it does not merely register meaninglessness, but is also an imperative toward meaning.* In other words, boredom is an emotional safeguard of meaningfulness and a defense against meaninglessness.« (Ebd.: 632f., Herv. J.S.)

Da sinnhaftes Verhalten kulturell prädisponiert ist, kann die soziale Funktion der Langeweile in der spätmodernen Beschleunigungsgesellschaft dahingehend bestimmt werden, an Konsum- und Kommunikationspraktiken teilzuhaben und damit den Beschleunigungszirkel aufrechtzuerhalten.[30] Bauman äußert sich dazu pointiert:[31]

»Im Konsumerismus geht es [...] vor allem darum, in Bewegung zu bleiben. [...] [D]as ethische Prinzip des konsumierenden Lebens [ist] [...] die Annahme, dass es falsch sei, zufrieden zu ruhen. [...] Der beschriebene Zustand, der hoffentlich nur kurz anhält, wird Langeweile genannt.« (Bauman 2008a: 55f.)

Damit taucht hier die von Konersmann (2015) beschriebene moderne Inquietät auf. Situative Langeweile kann verstanden werden als Imperativ, die Dinge nicht auf sich und sich selbst nicht ruhen zu lassen,[32] sondern weiter, mehr und anderes zu konsumieren. Damit lässt sich die Aversion der situativen Langeweile und die sich daraus ergebende Flucht vor der Langeweile als konstitutives Moment der Beschleunigungs-

---

30 | Die These, dass die unruhige Gesellschaft Folge der Flucht vor Langeweile sei, vertrat schon Blaise Pascal (vgl. Breuninger / Schiemann 2014: 9f.), wenngleich nicht in einem soziologischen Sinn. Auch bei Erich Fromm wird die Kompensation der Langeweile als Teil der Konsumgesellschaft beschrieben (vgl. Fromm 1980: 221).

31 | Vgl. dazu auch Rosa: »Für eine wachstumsorientierte kapitalistische Gesellschaft ist es unabdingbar, dass ihre Mitglieder nicht [...] *irgendeine* Konzeption des guten Lebens wählen, sondern eine sehr spezifische, nämlich die [...] des Konsumenten/Produzenten-Paradigmas« (Rosa 2012: 156, Herv. im Original).

32 | So schreibt Konersmann auch an anderer Stellt: »Es war die Langeweile, die an der Schwelle zur Neuzeit die Ruhe vollends in Misskredit brachte und sie dazu zwang, ihren Ruf als Inbegriff des irdischen Glücks an die Unruhe abzutreten.« (Konersmann 2017: 122)

gesellschaft auffassen. Sie ist ihr Resultat und zugleich der Imperativ, sie zu reproduzieren.

(3) Langweilige Beschleunigung. Die dritte These bezieht sich nun auf die existenzielle Langeweile. Diese These hat zum Inhalt, dass die gefüllt-drängende Gegenwart selbst zum Objekt der Langeweile werden kann. Um sie zu plausibilisieren, muss zunächst die Unterscheidung zwischen Unterforderungs- und Überforderungsansätzen der Langeweile eingeführt werden (vgl. dazu Klapp 1986).[33] Langeweile aus Unterforderung bezeichnet eine Langeweile der Monotonie. Beispielsweise wäre hier an das monotone Arbeiten am Fließband, aber auch an die oben genannten Beispiele des Wartens, bei dem nichts getan werden kann, als ein zukünftiges Ereignis abzuwarten, zu denken.[34] In der soziologischen Theorie korrespondiert diese Langeweile etwa mit Max Webers Analyse: Die Rationalisierung und Bürokratisierung der Lebenswelt, die eine Routinisierung, Monotonisierung und letztlich das »stahlharte Gehäuse« zur Folge hat, kann als soziologische Ursache der durch Unterforderung bedingten Langeweile gelesen werden (vgl. ebd.: 45).

Eine Langeweile durch Überforderung beschreibt hingegen die Vergleichgültigung der Stimuli durch eine Übersättigung an Reizen. Hierbei ist vor allem Georg Simmels Analyse des Großstadtlebens und der darin entwickelte Begriff der Blasiertheit zu nennen.[35] Ein zentrales Moment in seinem Aufsatz »Die Großstädte und das Geistesleben« besteht gerade darin, dass die hohe Stimulationsdichte der Großstädte notwendig eine Distanzierung des Selbst von der städtischen Welt zur Folge habe:

»Es giebt vielleicht keine seelische Erscheinung, die so unbedingt der Großstadt vorbehalten wäre, wie die Blasiertheit. Sie ist zunächst die Folge jener rasch wechselnden und in ihren Gegensätzen eng zusammengedrängten Nervenreize [...]. Die so entstehende Unfähigkeit, auf neue Reize mit der ihnen angemessenen Energie zu reagieren, ist eben jene Blasiertheit, die

---

33 | Die Theorie, wonach Langeweile sowohl durch ein Zuwenig als auch durch ein Zuviel an Stimuli verursacht werden kann, hat H. Wayne Hogan als U-Modell bezeichnet. Zu einer Kritik und Erweiterung dieses Modells vgl. Flaherty (2000).

34 | Der wohl bekannteste psychologische Ansatz zur Unterforderungs-These findet sich in dem *Flow*-Konzept des Soziologen Mihály Csíkszentmihályi: Während es zu einer Flow-Erfahrung – einem Zustand der Zeitvergessenheit und Tätigkeitsversunkenheit – kommt, wenn die Fähigkeit einer Person der ihr gegenüberstehenden Anforderung entspricht, tritt Langeweile auf, wenn die Anforderung zu gering für die Fähigkeit eines Einzelnen ist (Csikszentmihalyi 1992: 74ff.).

35 | Klapp (1986: 47f.) führt bei der Langeweile durch Überforderung vor allem Émile Durkheims Anomie-Begriff an.

eigentlich schon jedes Kind der Großstadt im Vergleich mit Kindern ruhigerer und abwechslungsloserer Milieus zeigt.« (Simmel 1995b: 121)

Hartmut Rosa nennt diese Blasiertheit in Anlehnung an Simmel ein »funktionales Erfordernis einer radikalisierten ›Beschleunigungsgesellschaft‹« (Rosa 2005a: 378). Die Gegenwartsschrumpfung erfordere demnach, dass »*Inhalte* zunehmend gleichgültig und austauschbar werden; umgekehrt heißt dies: Je gleichgültiger Subjekte gegenüber *Inhalten* werden, umso besser können sie sich den Beschleunigungs- und Flexibilitätserfordernissen anpassen.« (Ebd.: 378, Herv. im Original)

Die adaptive vergleichgültigende Distanzierung des Selbst von der Welt stellt eine notwendige Bedingung für das Auftreten von Langeweile dar (vgl. Breuninger / Schiemann 2014: 14). Eine hinreichende Bedingung für das Auftreten von existenzieller Langeweile ist jedoch erst dann gegeben, wenn sich die Vergleichgültigung auf das Neue im Allgemeinen richtet, wenn das unermüdliche Neue, die nächste Innovation oder der Reiz der gefüllten Gegenwart selbst als Wiederholung aufgefasst wird. Das Neue wird zum erneutem Neuen und damit zu einer Wiederholung.[36]

Die situative Langeweile zeigt also einen empfundenen Mangel an Neuem an, aber wenn das Neue an sich nur noch als ein Immergleiches erscheint, dann droht eine existenzielle Langeweile (vgl. dazu auch Svendsen 2002: 72). Zu dieser Ambivalenz einer auf die Produktion von Neuem angelegten Gesellschaft merkt Andreas Reckwitz in seiner Auseinandersetzung zur Kreativität und dem in der Spätmoderne dominierenden Kreativitätsdispositiv an:

»Das Kreativitätsdispositiv hält [...] gewissermaßen eine widersprüchliche Unbefriedigtheit bereit: den Eindruck, dass es zugleich zu viel und zu wenig Neues gibt. Das empfundene Übermaß an ästhetischen Wahrnehmungsofferten kann als Überforderung erlebt werden. Zugleich kann sich der Eindruck festsetzen, dass im Meer des vermeintlich Neuartigen nichts *wirklich* Neues und Originelles mehr vorkommt.« (Reckwitz 2013b: 30, Herv. im Original)

Genau diese Feststellung trifft sich mit der ersten von Hartmut Rosa angeführten Ebene des rasenden Stillstands – der Verselbstständigung der Beschleunigung –: Wenn der Beschleunigungszirkel verselbstständigt und die Produktion des Neuen zum Selbstzweck wird, droht das Neue seine genuine Qualität als solches zu verlie-

36 | Hierbei ist freilich an Nowotnys Begriff der ›erstreckten Gegenwart‹ zu erinnern, da diese sich ja gerade durch das Zeitmuster der Wiederholung auszeichnet, in dem das ›Neue‹ bereits als etwas Bekanntes beschrieben wird.

ren. Wenn aber das Neue nicht mehr affiziert, dann ist ein unbestimmtes Warten – auf was, wenn nicht auf das Neue? – die Folge.[37]

Die These einer durch Beschleunigung bedingten existenziellen Langeweile zeigt sich auch implizit. Wenn davon ausgegangen wird, dass als intensiv erfahrene Zeitabschnitte schnell vergehen und in der Erinnerung eine lange Gedächtnisspur hinterlassen, wohingegen eine als lang erfahrene Weile im Gedächtnis zusammenschrumpft,[38] dann kann die Kürze der erinnerten Zeit als ein Indikator für Langeweile herangezogen werden. In der Spätmoderne beobachtet nun aber Hartmut Rosa ein neues Zeitverhältnis, das er als Kurz-Kurz-Muster bezeichnet: Schnell vergehende Zeit hinterlässt eine kurze Erinnerungsspur.[39] Damit werde die Zeit zu einer »rasenden Zeit«, zu einer doppelt – im Erleben und im Erinnern – schrumpfenden Zeit (Rosa 2005a: 233).

Dieses »Kurz-Kurz-Muster« führt Rosa auf eine Entsinnlichung und eine Dekonstextuierung zurück, also auf eine monomodale Wahrnehmung (visueller und auditiver Sinn) bzw. auf eine dem restlichen und destrukturierten Alltagsleben enthobene Bildschirmerfahrung (vgl. Rosa 2005a: 233, 2016: 157). Mit Hilfe von Walter Benjamins

---

37 | Darum ließe sich sagen, dass die existenzielle Langeweile auch die Möglichkeit einer Revolution kappt: Das Unbehagen an einer spezifischen Gesellschaft endet in dem unbestimmten Warten der Utopielosigkeit.

38 | Dieses ›Zeitparadoxon der Zeitwahrnehmung‹ wurde nicht nur von William James (1950: 624), sondern auch in Thomas Manns *Zauberberg* beschrieben: »Leere und Monotonie mögen zwar den Augenblick und die Stunde dehnen und ›langweilig‹ machen, aber die großen und größten Zeitmassen verkürzen und verflüchtigen sie sogar bis zur Nichtigkeit. Umgekehrt ist ein reicher und interessanter Gehalt wohl imstande, die Stunde und selbst noch den Tag zu verkürzen und zu beschwingen, ins Große gerechnet jedoch verleiht er dem Zeitgange Breite, Gewicht und Solidität, so daß ereignisreiche Jahre viel langsamer vergehen als jene armen, leeren, leichten, die der Wind vor sich her bläst, und die verfliegen. Was man Langeweile nennt, ist also eigentlich vielmehr eine krankhafte Kurzweiligkeit der Zeit infolge der Monotonie: große Zeiträume schrumpfen bei ununterbrochener Gleichförmigkeit auf eine das Herz zu Tode erschreckende Weise zusammen; wenn ein Tag wie alle ist, so sind sie alle wie einer; und bei vollkommener Einförmigkeit würde das längste Leben als ganz kurz erlebt werden und unversehens verflogen sein.« (Mann 2014: 146)

39 | Da diese Zeiterfahrung vor allem beim Fernsehen und Computerspielen auftrete, nennt Rosa dieses spätmoderne Zeitparadoxon auch »Fernsehparadoxon« (vgl. Rosa 2005a: 228ff.). Neben diesem »Kurz-Kurz-Muster« beobachtet er aber auch ein »Lang-Lang-Muster«, etwa das Warten auf das Laden eines Spiels (ebd.: 231).

Unterscheidung zwischen ›Erlebnis‹ und ›Erfahrung‹[40] erklärt Rosa das Kurz-Kurz-Muster durch die Dominanz isolierter Erlebnisse in der Spätmoderne, die eine narrative Verbindung unterbinden: »Die durch das *Kurz-Kurz-Muster* gekennzeichnete Gesellschaft [...] ist eine *erlebnisreiche*, aber *erfahrungslose* Gesellschaft. Ihr zerrinnt die Zeit gleichsam an beiden Enden – im Erleben und in der Erinnerung – unter den Händen.« (Rosa 2005a: 235f., Herv. im Original) Aus den bereits behandelten Verkürzungsdiagnosen folgt daher nach Rosa ein rasender Stillstand im Zeiterleben:

»Die Zeit *rast*, weil [...] die sozialen Veränderungsraten steigen und weil die *De-Kontextuierung* und das *Episodisch-Werden* von Erlebnissen und Handlungen tendenziell die Erinnerungspuren schrumpfen lassen [...]. Sie *steht still*, weil sich in der *zeitlosen Zeit* hinter den Veränderungen keine Entwicklung mehr erkennen lässt, sodass das Leben [...] wie *die Wiederkehr des immer Gleichen* erscheint.« (Ebd.: 385f., Herv. im Original)

Gerade also in dieser rasenden Zeit, in der so viel punktualisiertes, fragmentiertes Neues geschieht, kann dieses Neue nicht mehr erinnert werden. Damit besteht die Möglichkeit einer impliziten existenziellen Langeweile, d. h., sie bleibt unbemerkt, weil das Erlebte kurzweilig und intensiv ist.[41]

(4) Langeweile und die Unerschöpflichkeit der Gegenwart. Die Langeweile der Spätmoderne kann also, zusammenfassend gesagt, als ein Scheitern der sie antreibenden Verheißung aufgefasst werden: Das qualvoll, hungrige, unruhige Moment der situativen Langeweile speist sich gerade aus der ökonomischen und kulturellen Verheißung, die zur Beschleunigung drängt, zugleich aber schafft diese Beschleunigung wiederum Bedingungen, die letztlich existenzielle Langeweile befördern.[42]

---

40 | Erlebnisse können als Segmente, Fragmente oder isolierte Episoden bestimmt werden und damit von Erfahrungen unterschieden werden, die eine narrative Schließung benötigen (vgl. zu dieser auf Benjamin zurückgehenden Unterscheidung Junge / Suber / Gerber 2008; Sorgo 2013). Während von einem ›Erfahrungsmuster‹ gesprochen werden kann, ist dies im Falle des ›Erlebnismusters‹ nicht möglich. Das verdeutlicht den Einmaligkeits- und Singularitätsanspruch des Erlebnisses.

41 | Es wäre in diesem Zusammenhang eine lohnenswerte Forschungsfrage, ob die rasende Zeit durch die Menge der Stimuli oder gerade durch das Verschwinden des zeitlichen Dazwischens (Leerräume usw.), die beide ja Teil einer verdichteten Zeit sind, zu erklären ist.

42 | Als Beispiel mag der oben angeführte Begriff der Resonanz dienen: Wenn also die Dynamik der Moderne als ein durch Resonanz motivierter Prozess verständlich wird und ihr Gegenbegriff der Entfremdung als »indifferent[e]«,»feindliche« »Beziehung der Beziehungslosigkeit (Rahel

Dabei hängt Langeweile auf das Engste mit der gefüllt-bedrängten Gegenwart und der Krise des Fortschrittsglaubens zusammen: Wenn in jedem einzelnen Moment der gefüllt-bedrängten Gegenwart mehr Möglichkeiten gegeben sind als erlebt oder gar erfahren werden können, dann droht der Welthunger in jedem Moment zu scheitern. Die Zukunft stellt dann kaum noch eine Verheißung auf eine Annäherung an Welt dar, sondern kann nur, wie die Gegenwart bezeugt, als Wiederholung des Scheiterns antizipiert werden. Die gefüllte Gegenwart verspricht die gesamte Welt in diesem einen Moment. Doch auch wenn das menschliche Auffassungsvermögen dehnbar und adaptiv zu sein scheint – alles kann es nicht erfassen. Die Asynchronität zwischen erfassendem Selbst und einer Welt, in der das Selbst immer schon zu spät ist, macht aus der gefüllt-bedrängten eine unerschöpfliche Gegenwart.

Diese These radikalisiert die pessimistischen Thesen, die in der Philosophie bereits im 19. Jahrhundert im Zusammenhang mit dem modernen Zeitbegriff formuliert wurden. Diesen Aspekt hat vor allem – und in Auseinandersetzung mit Kant – Arthur Schopenhauer in seiner Lehre von der »Nichtigkeit des Daseyns« vorgenommen. Aus der Annahme, dass die Zeit allen Erscheinungen vorausgehe, folgt für Schopenhauer, wie Harald Schöndorf argumentiert, die folgende Konsequenz: »Alles findet ein Ende. Was auch immer im Verlauf der Entwicklung ans Tageslicht kommt, unterliegt dem eisernen Gesetz des Werdens und Vergehens. Nichts hat Bestand, alles wird irgendwann ausgelöscht.« (Schöndorf 1986: 63) Die Gegenwart wird dabei Schauspiel des unwiderruflichen Vergehens und Sterbens: »So ist sein [des Menschen, Herv. J.S.] Daseyn, schon von der formellen Seite allein betrachtet, ein stetes Hinstürzen der Gegenwart in die todte Vergangenheit, ein stetes Sterben.« (Schopenhauer 1987a: 440) Die Leidhaftigkeit dieser Vergänglichkeit führt Schopenhauer auf den »Willen« zurück. Und gerade weil dieser kein Ziel und keine Richtung kennt (Schopenhauer 1987b: 751; Schöndorf 1986: 59ff.), sondern nur das »stete Streben« (Schopenhauer 1987a: 441), ist für Schopenhauer das Leben vergänglich und langweilig.[43]

Jaeggi) bestimmt werden« (Rosa 2016: 316) kann, dann ist deutlich, dass die Selbst-Welt-Beziehung der Langeweile ein Symptom der Resonanzkatastrophe ist. Langeweile als ein Zugleich von dem Wunsch nach und der konkreten Abwesenheit von Resonanz vereint also in einer Stimmung und einem Gefühl die Gegensätze der Moderne: Durch ihren ›erleidenden‹, qualvollen Anteil ist sie Teil der Resonanzkatastrophe, in der die Gegenwart stumm, unbedeutend und qualitätslos erscheint; durch ihren aktiven, sehnsüchtigen, unruhigen, wartenden Anteil verkörpert sich in ihr die moderne Resonanzsensibilität und die Hoffnung, dass immer und überall die Welt etwas das Subjekt bewegendes zu bieten hat.

43 | Das Leben, so Schopenhauer, »schwingt also, gleich einem Pendel, hin und her, zwischen dem Schmerz und der Langeweile« (Schopenhauer 1987a: 441).

Aus der linearen Zeitvorstellung leitet Schopenhauer die Gleichgültigkeit des Daseins ab:

»Wenn das letzte Wort über alle Dinge ihre Vernichtung ist, dann zeigt sich daran, daß sie letzten Endes keinen Wert besitzen. Das einzige Bleibende ist dann nur noch die Zeit als reine Form, vor der kein Gegenstand Bestand hat. Die Inhalte werden ausgelöscht, nur die Zeit läuft weiter. [...] Wird nämlich wirklich damit Ernst gemacht, daß die Zeit nichts anderes ist als ein fortwährender unaufhörlicher Ablauf, dessen Objekte und Inhalte ständig wechseln, dann wird im Angesichts dieser Zeit alles beliebig, und das heißt wertlos, nichtig. Wo die Gleichartigkeit des steten Ablaufs zum obersten Prinzip erhoben wird, wie dies geschieht, wenn die endlose lineare Zeit über alles und jedes herrscht, da ist die Konsequenz des Nihilismus letzten Endes unausweichlich.« (Schöndorf 1986: 64f.)

Ein solcher Pessimismus oder Nihilismus lässt den Fortschrittsglauben als unbegründet erscheinen, und dieser Zweifel am Fortschritt wird in der Langeweile indiziert. Weder verweist die Gegenwart auf ein sich selbst aufhebendes Jenseits noch auf eine unendliche Fortschrittsgeschichte. Der Pessimismus ergibt sich daher aus einer Vorstellung linearen Zeit *ohne* Fortschritt, wenn also nicht in jeder Gegenwart ein Zubewegen auf eine bessere Zukunft herrscht. Die Zukunft der fortschreitenden, aber nicht fortschrittlichen Zeit ist nicht mehr offen, sondern ein schwarzes Loch, das alles in sich aufsaugt.

Die Spätmoderne droht, diese Zeiterfahrung zu radikalisieren. Die Verpassensangst bezieht sich nicht mehr darauf, dass im *Leben* nicht alles erlebt werden kann, sondern darauf, dass im *Jetzt* bereits unwiderruflich alles vergangen ist, was hätte erfahren worden sein können. Die Zukunftslosigkeit verweist bereits auf eine Gegenwartslosigkeit.[44] Das Versprechen, durch Beschleunigung des Lebens, sich der Welt annähern und die Weltoptionen auskosten zu können, verliert an Überzeugungskraft, wenn die Welt sich so schnell verändert, wenn die Gegenwart so gefüllt und bedrängt ist, dass sie in jedem Moment schon verpasst ist. Das unbestimmte Warten der exis-

44 | Gerade die Zukunftslosigkeit ist eine Bedingung der Depression, wenn mit Erich Fromm (1980: 219ff.) davon ausgegangen wird, dass Langeweile eine nicht-pathologisierte Vorstufe der Depression ist. Der Kulturwissenschaftler Christian Kohlross schreibt dazu in einem Essay: »Wer [...] ohne Zukunft lebt, der stößt sogar in jedem Augenblick an die Grenze seines Untergangs. Denn sein Handeln kennt weder wirkliche Ziele und letzte Zwecke, noch sonst einen Sinn. Denn die lägen ja in der Zukunft. Mit einem Wort: Wer ohne Zukunft lebt, der lebt im Zustand fortwährender Depression.« (Kohlross 2016)

tenziellen Langeweile richtet sich also nicht mehr nach vorne, sondern schon immer auf das bereits Vergangene.

18 Aktualisierungen spätmoderner Zeitlichkeit

In einem wunderschönen Gebirge läuft ein Mann splitterfasernackt auf den Gipfel eines Berges. Er atmet ein, genießt die Sonne und lächelt selig. Dann springt er. Auf dem Rücken rutscht er den Berghang hinunter, seine Hände berühren sanft das Gras, sein Rücken schmiegt sich dem Untergrund an, sein ganzer Körper reagiert auf die groben und feinen Veränderungen des Bodens. Er erfreut sich sichtlich an der Berührung mit der Wildnis. Durch Stock und Stein rauscht er den Berg hinunter. Selbst ein Nagel, der sich in seinen Hintern bohrt, als er entlang der ersten Zeichen der Zivilisation fliegt, ist Quelle genussvoller Naturerfahrung. Dann stürzt er in einen Tümpel und reißt mit voller Inbrunst und Energie eine – Schnitt – Wurzel aus einem gerade im Garten eines kleinbürgerlichen Vorstadthauses gegrabenen Loches. Eingeblendet wird: »Du lebst. Erinnerst Du dich?« Und während der nun wieder im Kleingarten orientierte Mann im besten Alter weiterarbeitet: »Fühl es auch. Jetzt und hier.«

* * *

Ein unsystematischer Blick in die spätmoderne Gesellschaft kommt nicht umhin, eine gewisse Obsession mit der Gegenwart zu beobachten, nicht nur in dem soeben beschriebenen Werbespot einer Baumarktkette.[1] Dass die Werbeagenturen mit solchen und ähnlichen Bildern und Slogans auf die Resonanz der spätmodernen Menschen hoffen dürfen, ist zu vermuten, da viele kulturelle Praktiken der Gegenwart sich als Streben nach einem intensiven ›Hier und Jetzt‹ deuten lassen – man denke nur an das ›Feiern‹ im Club, an den ersehnten Sonnenuntergang am Meer im Urlaub oder an mit Spannung verfolgte Live-Streams. Es scheint, als ob die Achtsamkeitsströmung in ihrer Obsession mit der Gegenwart nicht alleine wäre.

---

1 | Der Werbespot ist anzusehen auf https://www.youtube.com/watch?v=WRSvNjDQSaM (zuletzt geprüft am: 15.08.2017). Auch an andere Werbungen wäre freilich zu denken, etwa an die Slogans ›Vive la moment‹ oder ›Is this your moment?‹ in der Zigarettenwerbung.

Im Zentrum dieses Kapitels steht also die Frage, wie die Achtsamkeitsströmung mit der spätmodernen Gegenwarts-Gesellschaft verflochten ist. Ich habe im vorausgegangenen Kapitel herausgestellt, dass sich die spätmoderne Zeiterfahrung durch einen spezifischen Zeit-Komplex auszeichnet: den Präsentismus. Die Definition des Präsentismus lässt sich nach der Herausarbeitung der Ambivalenz der spätmodernen Gegenwartserfahrung nun um die Dimension der Langeweile erweitern. Damit lässt sich der Präsentismus definieren als der Versuch, den modernen Welthunger oder Lebensdurst unter den Bedingungen einer von Langeweile bedrohten gefüllt-bedrängten Gegenwart der gegenwartsorientierten Spätmoderne zu stillen.[2] Der Präsentismus beschreibt, um es mit den Worten Helga Nowotnys zu sagen, die »Sehnsucht nach dem Augenblick« (Nowotny 1995: 137ff., 2016: 47, 50ff.) in einer simultanen und erstreckten, mit unendlichen Möglichkeiten gefüllten Gegenwart.[3]

Die in den vorigen Kapiteln strukturell und zeitdiagnostisch bestimmte Gegenwarts-Gesellschaft soll nun im Folgenden praxeologisiert werden. d. h., dass Praktiken danach befragt werden sollen, ob und wie in ihnen die spätmoderne Zeit materialisiert und aktualisiert wird. Dabei werden verschiedene Spielarten der präsentistischen Praktiken systematisch unterschieden, um damit die Achtsamkeitsströmung und ihre verschiedenen Selbst-Welt-Modelle in der Spätmoderne zu verorten zu können. Zunächst wird im Folgenden bestimmt, auf was sich die präsentistische Gegenwart eigentlich richtet, was also das ›Hier‹ des ersehnten ›Hier und Jetzt‹ ist oder anders gesagt: welche Weltmodelle die präsentistischen Praktiken artikulieren.

18.1 Medialer und leiblicher Präsentismus

In den meisten der oben ausgeführten Diagnosen zur spätmodernen Gegenwart wird die gefüllte oder simultane Gegenwart vor allem auf die elektronischen Kommunikationsmittel zurückgeführt: Das TV, dann der Computer und im stärksten Ausmaß das Smartphone erhöhen den Grad an Möglichkeiten und Fülle des ›Hier und Jetzt‹ drastisch und ermöglichen eine mediale Vergleichzeitigung der Welt – vor allem in

2 | Vgl. dazu auch Cavalli (1988), der anhand qualitativer Interviews mit Jugendlichen in Italien die These vertritt, dass eine Destrukturierung des Lebens zu einer Gegenwartsorientierung führe (ebd.: 290).

3 | Nowotny (2016: 50ff.) führt dabei als Beispiel für die Sehnsucht nach dem Augenblick auch Achtsamkeit an. Es sei auch darauf hingewiesen, dass ihr Buch *Eigenzeit* mit dem Bild einer Werbung endet, in dem ein meditierender Mensch mit dem Versprechen von Zeitfreitheit durch Zeitersparnis abgebildet ist (vgl. Nowotny 1995: 161).

Live-Formaten verschiedener Art wie Live-Sendungen, Live-Ticker, Chatten, Skype etc. Für Rosa wird daher der Bildschirm »zum uniformen Medium nahezu aller Weltbeziehungen« (Rosa 2016: 156). Vor allem das Sehen avanciert dabei zur dominanten Sinnesaktivität. Das Tasten oder Fühlen von Objekten und Gegenständen wird in diesem Prozess immer unbedeutender bzw. dient lediglich der Veränderung visueller Flächen. Die Hand berührt nur noch, wie Byung-Chul Han in einem Interview feststellt, die *glatten* Flächen von Eingabegeräten (vgl. Boeing / Lebert 2014: 35). Die visuelle Welt des spätmodernen Selbst wächst in ihrer Verfügbarkeit, während die haptische, schmeckende und riechende Welt zunehmend an Bedeutung verliert.

Dieser mediale Gegenwartsbezug stellt aber nur eine Form präsentistischer Praktiken dar. Daneben wird der Präsentismus auch in einer anderen Form praktiziert – und dies zum Teil in expliziter Differenz zu dieser medialisierten Gegenwärtigkeit: Ob das Tanzen, der Saunabesuch, das Schwimmengehen, die Wanderung in der Natur, *Obstacle Course Racings* oder das Radfahren, sie alle passen nicht zu dieser »tendenzielle[n] Uniformierung oder Mono-Modularisierung des Weltbezugs« (Rosa 2016: 157). In diesen Praktiken wird vielmehr eine Gegenwärtigkeit oder ein ›Hier und Jetzt‹ affirmiert, das mit dem ›Hier‹ etwas unmittelbar mit allen Sinnen erfahrbares bezeichnet. Gerade nicht die Medialität, sondern die Leiblichkeit ist Träger dieses ›Hier‹.[4]

Als Beispiel mag das Radfahren angeführt werden. In einem Essay beschreibt der Bewegungswissenschaftler Peter M. Hopsicker (2017: 60) das Radeln als Praxis eines »sinnliche[n] Leben[s]«:[5]

> »Auf ganz einfache Weise ermöglicht uns das Fahrrad, uns tiefer mit unserer ästhetischen, sinnenreichen Existenz zu konfrontieren – einer mit Gerüchen, Gefühlen, Formen, Farben, Geräuschen, Rhythmen, Spannungen, Höhepunkten und Auflösungen angefüllten Existenz.« (Ebd.)

Auch der Philosoph Robert H. Haraldsson (2017) beschreibt seinen Selbstversuch, in Island mit dem Rad zur Universität zu pendeln, als eine umfassend sinnliche Erfahrung. Hierbei spielt das Wetter (vielleicht als größter Antagonist des medialen Weltbezuges) eine entscheidende Rolle:

---

4 | Die Unterscheidung zwischen Körper und Leib ist in der Phänomenologie eine grundlegende und viel diskutierte. Ich verwende sie in dem Sinne, dass der Körper etwas ist, das ein Subjekt *hat* (etwa einen ein Meter langen Arm) und der Leib der vom Subjekt untrennbar Erfahrungsträger ist, das Subjekt also Leib *ist* (vgl. etwa Fuchs 2013).

5 | Den Begriff übernimmt er dabei von Scott Kretchmar (2005).

»Gegen Regen oder Schnee anzukämpfen kann wunderbar sein, wenn man alle seine Muskeln spüren will. Sosehr ich ruhige und sonnige Tage auch mag, mag ich es mittlerweile viel lieber, wenn mir die frische Luft vom Nordatlantik ordentlich ins Gesicht pustet. Über ein bisschen Niederschlag freue ich mich sogar, weil man dann den Boden so gut riechen kann.« (Haraldsson 2017: 38)

Dieses »spüren« und »riechen« entginge einem, »wenn man die ganze Zeit drinnen hockt« (ebd.).

Gerade dieses ›sinnliche Leben‹ steht im Zentrum der Achtsamkeitsströmung. Zwar werden vor allem im Kontext III der entbetteten Achtsamkeit die formellen Praktiken zunehmend medial eingebunden – etwa über CD-Anleitungen im *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) und in der *Mindfulness-Based Cognitive Therapry* (MBCT) oder durch Apps bei dem Programm *headspace*. Jedoch steht im Fokus der Übung stets die Vergewisserung der eigenen Leiblichkeit. Besonders deutlich wird dies in der herausragenden Stellung der Atmung. Sie ist nicht nur primäres Meditationsobjekt bei der formellen Sitzmeditation der gesamten Achtsamkeitsströmung, sondern dient auch in den informellen Praktiken als eine Vergewisserung des Im-Moment-Seins, etwa wenn es bei Nhat Hanh heißt: »Take hold of your breath if your mind strays.« (Nhat Hanh 1987: 85) Besonders hervorgehoben wird diese leibliche Vergewisserung in dem von Jon Kabat-Zinn begründeten Programm MBSR: Der sogenannte ›Body Scan‹, das ›achtsame Yoga‹, die Gehmeditation oder die Rosinenübung – sie allesamt werden als eine Be*sinnung*, als eine Bewusstwerdung des leiblichen In-der-Welt-Seins konzeptualisiert.[6]

Wenn in der Achtsamkeitsströmung von dem ›Hier und Jetzt‹ gesprochen wird, dann bezieht sich das ›Hier‹ vor allem auf ein leiblich-alltägliches Erleben. Sie positioniert sich somit sowohl gegen einen umfassenden medialen Weltbezug als auch gegen eine an außergewöhnlichen Events orientierte Leiblichkeitssehnsucht. Es stellt sich nun aber die Frage, wie genau sich Achtsamkeit etwa von den oben genannten *Obstacle Course Racings* unterscheidet, die gerade die Leiblichkeit in außergewöhnlichen Events zu bieten scheinen. Für die systematische Differenzierung der präsentistischen Praktiken und die Verortung der Achtsamkeitsströmung müssen daher im Folgenden die affirmierten Selbstmodelle und Selbst-Welt-Beziehungsmodelle des Präsentismus in den Blick genommen werden.

6 | Deutlich wird das bereits in dem Titel des Buches *Coming to Our Senses* von Kabat-Zinn.

18.2 Ausgelassenheit und Verlassenheit: Die Selbst-Welt-Modelle des Spielens, Driftens und Flanierens

Es überrascht nicht, dass die Gegenwartsfokussierung, die aus der gefüllt-bedrängten Gegenwart hervorgeht und als, wie bereits angeführt wurde, Entzeitlichung des Lebens bzw. Verzeitlichung der Zeit gefasst werden kann, in den zeitsoziologischen Zeitdiagnosen mit spezifischen dadurch hervorgebrachten Selbstmodellen verbunden wird. Während etwa Richard Sennett in seiner Studie *Der flexible Mensch* genau diese Sozialfigur des flexiblen Menschen als adaptives Selbstmodell der flexiblen, kurzfristigen Zeit ausmacht (vgl. Sennett 2006: 80), spricht Aubert von dem »augenblickliche[n] Menschen«[7] und Rosa modelliert das Selbstmodell einer »situativen Identität« als Konsequenz der spätmodernen Beschleunigungsgesellschaft. Ein solches Selbst handelt »flexibel und situationsabhängig, gleichsam aus der Eigenzeit und dem Zeithorizont des je aktuellen Ereignisses heraus« (Rosa 2005b: 369).

Die situative Identität tritt jedoch in verschiedenen Formen oder Sozialfiguren auf. Im Folgenden werde ich zunächst drei in der zeitsoziologischen Literatur prominent behandelte präsentistisch-situative Selbstmodelle – den Surfer, den Drifter und den Flaneur – unterscheiden, die jeweils mit einer spezifischen Selbst-Welt-Beziehung korrelieren: der Ausgelassenheit, Verlassenheit und Gelassenheit.[8] Der gelassene Flaneur bildet sodann den Übergang, um die Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeitsströmung und die in ihnen modellierte Gelassenheit in der präsentistischen, spätmodernen Landschaft zu verorten.

Der ausgelassene Surfer und der verlassene Drifter

Der Situationismus der situativen Identität tritt zunächst in der Sozialfigur des Surfers oder Spielers auf.[9] Das Spielen oder die Sozialfigur des Spielers orientiert sich dabei

---

7 | »Sie sind so in den Belanglosigkeiten des Unmittelbaren absorbiert, in einer ultrakurzen Zeitlichkeit eingeschlossen, dass sie in einer zwanghaften Beziehung zum Jetzt leben: weder können noch wollen sie sich wirklich in die Zukunft projizieren.« (Aubert 2009: 98)

8 | Zu der Unterscheidung zwischen Ausgelassenheit und Verlassenheit als zwei Formen der Gegenwartsperspektiven vgl. auch Zimbardo / Boyd (2009: 74f.).

9 | Die Metapher des Spiels und die Sozialfigur des Spielers wurden zunächst von Hörning / Ahrens / Gerhard (1997) und Bauman (1997: 145) eingeführt und später von Rosa (2005a: 362ff.) fortgeführt. Da aber ein Spiel immer auf festgelegten Regeln basiert, bevorzuge ich die Metapher des Surfens (vgl. etwa Rosa 2011; und Rosa 2014b: 4).

an einem »Surferideal«, welches das auf die Entfaltung einer linearen Biografie ausgerichtete »Autonomieideal« der Moderne ablöst (vgl. Rosa 2014b: 4). Diesen Surfer beschreibt etwa Rosa wie folgt:

»[T]he surfer does not try to define a life-plan, a life-project or a life goal. He does not seek to give his life an overall direction or shape. Rather, he acquires the capacity to ›master the waves‹: i. e. to recognize and ›jump‹ when a great wave comes along and when the wind and tide are favourable.« (Rosa 2011: 218)

Die Metapher des Surfens weist neben dem Situationismus auch auf die Selbst-Welt-Beziehung der Ausgelassenheit hin: Die Welt wird zwar als unkontrollierbar aufgefasst in dem Sinne, dass das Selbst seinen Lebensplan in einer konstanten Welt nicht verwirklichen kann, aber zugleich werden die sich ergebenden zufälligen Chancen genutzt. Dabei bestimmt sich diese Beziehung zur Welt durch eine euphorische oder ausgelassene Stimmung. Im Wellenreiten oder Surfen vereint sich der Situationismus mit der Euphorie, die ›Welle zu reiten‹. Diese positiv besetzte Gegenwartsperspektive kann sich dabei auch auf die gefüllt-drängende Gegenwart beziehen. Das Berauscht-Werden von der globalen Echtzeit oder von halsbrecherischen und rasanten Verfolgungsjagden im Kino in immer aufwendigeren Actionfilmen rührt aus eben jener Lust an intensiven Ereignissen, die bloß nicht langweilig sein dürfen.[10] Die verdichtete, drängende Arbeit vermeidet so die quälende Erfahrung situativer Langeweile (vgl. Aubert 2009: 89f.). In ihrer Studie zum Dringlichkeitsregime in der Arbeitswelt sagt eine von Aubert interviewte Unternehmensberaterin, dass die Dringlichkeit vor der Erfahrung der Langeweile schütze: »Ich sterbe, wenn ich mich langweile.« (Ebd.: 90) Das Warten und die freie Zeit ist aus der Sicht des Surfers eine leere Zeit, in ihr fehlt das Erlebnis. Die Zeit drängt danach gefüllt zu werden, entweder durch dringende Arbeit, durch interessante Freizeitaktivitäten oder durch ausgelassene Feiern. Die Zeit muss mit etwas gefüllt werden, sie zeitigt nichts von sich aus.[11]

Obwohl der Surfer dominant durch eine Gegenwartsorientierung ausgezeichnet ist, ist er – explizit oder implizit – mit einer Zukunftsperspektive verbunden.[12] Der

10 | Am deutlichsten tritt diese Ausgelassenheit, die Lust und der Reiz der Fülle in den Kulturprodukten hervor: »I want it all / I want it all / I want it all / I want it now«, heißt es in dem Song *I Want It All* von *Queen*.

11 | Zu einer Orientierung an Spaß und Ekstase, vgl. auch Brose (2001: 131f.), der diese Form des Präsentismus bei Jugendlichen beobachtet.

12 | Vor allem im Event-Präsentismus müssen diese Ereignisse geplant und damit vergegenwärtigt werden. Auf der einen Seite geschieht das in der Form der Imagination (etwa die lustvolle

Präsentismus, der sich aus einem Regime der Dringlichkeit ergibt, basiert auf einer Gegenwart, die als kurzfristig erlebt wird. Eine drängende Gegenwart verweist immer auf ein bald zu erreichendes Ziel, die Deadline. Erst dadurch entsteht die ihr eigentümliche Spannung. Auch Konersmann (2015: 9) macht darauf aufmerksam, dass die moderne Unruhe gerade nicht im Moment verweile, sondern immer auf den nächsten Moment bezogen sei. Die ausgelassenen oder ekstatischen Freizeitpraktiken hingegen zeichnen sich häufig gerade dadurch aus, dass die Zukunft tendenziell negiert wird. Nach Alain Badiou ist diese Zukunftsperspektive nihilistisch oder fatalistisch und macht die dominante Perspektive unter Jugendlichen aus:

»Einerseits sehnt man sich danach, das eigene Leben zu verbrennen, andererseits danach, es zu konstruieren. Das Leben zu verbrennen heißt, dem nihilistischen Kult der Unmittelbarkeit zu huldigen. [...] Man sieht und weiß aber, dass die Dinge keine dauerhafte Wirkung haben werden. Es mangelt ihnen an Konstruktion, an einem organisierten Zugriff auf die Zeit. ›No future‹ lautet die Devise.« (Badiou 2016: 17)

Das ›no future‹, erstmals in der Punk-Band *Sex Pistols* mit anderer Bedeutung verwendet,[13] kann als eine Gegenwart des Exzesses beschrieben werden, wie sie im Vollrausch, Komasaufen oder *Fight Club* zur Geltung kommt.[14]

Der Surfer stellt, so könnte man sagen, das adaptive Selbstmodell der gefüllt-bedrängten Zeit der Spätmoderne dar. So profitieren gerade diejenigen Menschen, die sich diesem Surfermodell, dieser flexiblen Persönlichkeit oder dieser von Unternehmen (aber auch von Arbeitnehmer*innen) geforderten Flexibilität annähern (vgl. Sennett 2006: 10).[15] Es sind jene Menschen also, die die kurzfristige Zeit akzeptieren und die »Fähigkeit [besitzen, Herv. J.S.], sich von der eigenen Vergangenheit zu lösen« (ebd.: 79).

Beschäftigung mit einem möglichen Coldplay-Konzert) sowie auf der anderen Seite der Kalkulation (Reise, Übernachtungen usw. organisieren). Zu dieser kategorialen Trennung der zwei Formen der ›Vergegenwärtigung der Zukunft‹ vgl. Rilling (2014: 20ff.).

13 | In dem Songtext wird das ›no future‹ als politischer Aufruf verwendet, dass nämlich die Queen keine Zukunft habe, und verweist damit gerade nicht auf eine allgemeine fatalistische Welthaltung.

14 | Auf den Zusammenhang von Gegenwartsorientierung und Gewalt weist auch Rosa (2005a: 382) unter Berufung auf verschiedene Autoren hin.

15 | Die Verheißung einer gefüllten Zeit ist auch als Gegenprogramm zu dem Fordismus zu deuten, in dem etwa Leo Kofler eine langweilige, »unerfüllt-sterbende« (Kofler 1975: 64) Zeit beobachtet.

Hingegen beobachtet Sennett zugleich, dass eben jene Selbstmodelle, die auf einem dauerhaften *Charakter* beruhen – eine an einem Lebensplan orientierte »zeitstabile Identität« (Rosa 2005a: 363) –, in dieser flexiblen Zeit prekarisiert werden.[16] Er nennt dieses Selbstmodell den Drifter (vgl. Sennett 2006: 31). Während also für den Surfer Veränderungen Möglichkeiten darstellen, erleidet das driftende Subjekt sie:

»Whereas the Surfer decides when it is time to ›jump the waves‹, most people very often cling to, or are content with, what they have but are exposed to unexpected situational changes. Thus, they might lose their job, or their company closes down, they are left by their boy- or girlfriend, forced to move etc.« (Rosa 2011: 219)

Das Selbstmodell des Drifters steht in Distanz zur Welt, die Welt erscheint langweilig – und das driftende Selbst langweilt sich. Gerade aus dieser Erfahrung des Driftens begründen sich ein Unbehagen an der gefüllt-dringenden Gegenwart und die kulturkritischen Diagnosen zur spätmodernen Zeiterfahrung, etwa in Eriksens (2002) Diagnose der »Tyrannei des Augenblicks«. So sieht Eriksen gerade die »Tyrannei des Augenblicks« als Bedrohung für das ›eigentliche Hier und Jetzt‹: »Sogar das ›Hier und Jetzt‹ ist bedroht, weil sich der nächste Augenblick so schnell einstellt, dass es schwierig wird, in der Gegenwart zu leben. Wir leben mit einem Blick, der fest auf einen zwei Sekunden in der Zukunft liegenden Punkt gerichtet ist.« (Eriksen 2002: 15)

Statt des Surfens ist das Zappen idealtypisches Beispiel des Driftens. Beim Zappen entsteht keine Euphorie trotz der zahlreichen Inhalte, trotz der gefüllten Gegenwart fühlt sich das Selbst von der Welt verlassen. Waren die Wellen das Versprechen des perfekten Moments, sind die verschiedenen vorbeifließenden Bilder nun eher Ausdruck der Verlassenheit. Dennoch wird weitergezappt, da auf ein intensives Ereignis gewartet wird. Die ansonsten als leer erfahrene Zeit wird durch das Zappen angefüllt.

Der gelassene Flaneur

In gewisser Hinsicht ist der Flaneur ein Zwischenwesen: Zwar lässt er sich durch die Großstadt, die Einkaufsmeilen oder durch Onlinemärkte treiben, aber er gewinnt diesem Sich-Treiben-Lassen eine spielerische Freude ab. Der Flaneur ist präsentis-

16 | Dementsprechend lautet der englischsprachige Originaltitel seiner Studie *The Corrosion of Character*. Der Charakter bezeichnet dabei eine spezifische Form der Subjektivität, die auf Langfristigkeit und Planbarkeit des Lebensvollzugs hin ausgelegt ist (vgl. Sennett 2006: 11f.).

tisch,[17] denn im Bummeln wird ein »Schnappschuss-Blicken«[18] praktiziert, indem die vorbeiziehenden Gesichter, Fassaden, Werbungen und Produkte (oder in digitaler Form: die Anzeigen, Bilder usw.) unverbindlich aufgenommen und sogleich wieder losgelassen werden (vgl. Bauman 1997: 215).

Der Blick des Flaneurs »befreit die Gegenwart von den Zwängen der Vergangenheit und der Last der Zukunft« (ebd.). Gero von Randow beschreibt dies in einem emphatischen Beitrag zum Flanieren in der Wochenzeitung *Die Zeit* wie folgt: »[M]ache dir klar: Dieser Anblick kommt niemals wieder. Alles ist einmalig.« (Randow 2016: 52) Daher kommt es zu einem Zustand zwischen Distanzierung und Faszination (vgl. Böhme 2016: 120).[19] Der Flaneur ist nicht an etwas Bestimmten interessiert, sondern lässt seine Aufmerksamkeit von Zufälligkeiten fesseln: »Schönes oder Hässliches, Heiles oder Geborstenes, alles wird ihm Gegenstand der Betrachtung, die Gewinner, die Verlierer, die Fröhlichen und die Traurigen.« (Randow 2016: 52)

In der Stadt ist das Flanieren eine leibliche, wenn auch durch Medialität umgebene Praxis, während sie in ihrer digitalisierten Form gänzlich in der Medialität aufgeht.[20] Die Stimmung des Flaneurs mit seiner Distanzierung und gleichzeitigen Offenheit für die Ereignisse der Stadt oder des Internets drückt eine Gelassenheit aus, die weder in die Euphorie der Stadt eingesaugt wird, noch sich von ihr durch eine Reizüberflutung abwendet. Er fühlt sich weder verlassen noch einsam, sondern empfindet in der Schwebe zwischen Fixierung und Ungebundenheit einerseits Ruhe in einer hektischen Welt (vgl. Konersmann 2015: 285), andererseits eine gewisse Begeisterung:

---

17 | Paetzold (2006: 61) weist darauf hin, dass dieser präsentistische Flaneur eher amerikanischer Prägung ist, während der europäische Flaneur eher historisch und an der Geschichte des Ortes interessiert ist.

18 | Diesen Begriff erarbeitet Bauman in Rückgriff auf Erich Fromm, der aber damit vor allem ein verdinglichendes Sehen und einen Akt der Aggression bezeichnet (vgl. Fromm 1980: 311).

19 | Wiederum sei die emphatische Beschreibung Gero von Randows zitiert: »Natürlich ist der Flaneur ein Stadtmensch. Ihn reizt das Menschengewusel. Diese Verdichtung des Lebens. Die Plattenbausiedlung taugt ihm so gut wie der Boulevard. Oder denken Sie an die Fußgängerzone einer beliebigen deutschen Kreisstadt. H&M, McDonald's, Douglas und in zweiter Reihe dann die Handyshops und Resterampen ... Sie mögen diese kommerziellen Ensembles austauschbar finden. Dem Flaneur fallen jedoch gewisse Details auf, Abweichungen. In diesen Kulissen wird etwas aufgeführt, was ihn interessiert. Das Leben. Es besteht aus Einzelheiten. Es ist eine einzige Abweichung.« (Randow 2016: 52)

20 | Zur digitalen Aktualisierung des Flaneurismus vgl. Bauman (1997: 152).

»Dem Zufall zu folgen, und trotzdem überall dort, wohin der Zufall führen mag, Leben zu begegnen und überall auf Leben zu treffen, das vorbeizieht [...], das genau ist die Quelle von Begeisterung und Ekstase, eine Erfahrung, die der erotischen, orgasmischen Lust nahe verwandt ist[.].« (Bauman 1997: 214)

Das Flanieren findet in einem von Ereignissen gefüllten Umwelt statt, ohne dass dabei nur die offensichtlichen Reize bemerkt würden. Vielmehr erhascht der Flaneur die flüchtigen und beiläufigen Eindrücke. Im Treiben-Lassen drückt sich eine Zeitlichkeit aus, die sich zwischen Orten entwickelt. Der Flaneurismus praktiziert daher eine Zeit des Übergangs, des Anderen und treibt darin ohne Zukunft und Vergangenheit. Das Flanieren mag langweilig erscheinen, denn der Flaneur interessiert sich auch für das Langweilige, das er aber durch seinen interessierten Blick dem Stempel des Langweiligen enthebt. Die immer wieder kehrende Betonwand mag monoton wirken, doch der Flaneur findet in ihr die Abweichung.

Die Gelassenheit des Flaneurs kann als eine Selbst-Welt-Beziehung verstanden werden, in der das Selbst versucht, der gefüllt-bedrängten Gegenwart nicht ausgeliefert zu sein, noch die Unsicherheiten und Kontingenzen der Welt als Grund für Resignation zu deuten. Möglich wird eine solche Gelassenheit einerseits durch eine Grenzsetzung, indem zwischen un- und beeinflussbaren Dingen unterschieden wird[21] und andererseits durch die Akzeptanz, dass in einer komplexen Welt, nicht jede Tätigkeit monokausal bestimmte Ergebnisse zeitigt. Martin Seel bestimmt in diesem Sinne Gelassenheit wie folgt:

»Wer sich daran gewöhnen kann, dann und wann – und genau genommen immer – auf wackligen Füßen zu stehen; [...] wer die Vergeblichkeit des menschlichen Bemühens kennt, ohne es darum vergeblich zu finden [...]: Einem solchen Menschen kommt ein erhebliches Maß an Gelassenheit zu.« (Seel 2011: 228f.)

Der Flaneur weist als idealtypische Figur schon viele Aspekte der Gelassenheit, wie sie in der Achtsamkeitsströmung modelliert wird, auf.[22] Wie aber nun auszuführen sein wird, gilt dies lediglich für bestimmte Achtsamkeitsmodelle, denn die drei

---

21 | Vgl. dazu auch das *Gelassenheitsgebet*, das auf den Theologen Reinhold Niebuhr zurückgeht (vgl. zur Geschichte des Gelassenheitsgebets Luibl 1994). Auch in der Achtsamkeitsströmung wird dies mehrfach zitiert – ohne dabei jedoch den Begriff ›Gott‹ zu verwenden (vgl. Kornfield 1993: 331; Segal / Williams / Teasdale 2002: 306).

22 | Zur Abgrenzung von Flanieren und einem meditativen Gehen, wie es im Zen praktiziert wird vgl. Paetzold (2006: 49).

Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeitsströmung modellieren jeweils spezifische Formen von Gelassenheit.

18.3 Die Gelassenheiten der Achtsamkeit

Die Forderung, der spätmodernen Zeit mit Gelassenheit zu begegnen, ist freilich nicht auf die Achtsamkeitsströmung beschränkt. Das zeigt nicht nur der soeben angeführte Flaneurismus, sondern etwa auch Sloterdijk (1996) entwirft als Alternative zu der ausgelassenen »Flucht ins Flüchtige« (ebd.: 144), wie er sie als Korrelat einer radikalisierten Beschleunigung und »Mobilmachung« diagnostiziert, einen Begriff der Gelassenheit, der »eine scharfe, wenn auch nicht unmißverständliche Differenz zur Mobilmachung ausspricht.« (Ebd.: 143)[23] Es soll im Folgenden darum gehen, ob und wie genau die Gelassenheiten der Achtsamkeitsströmung eine Differenz zu der spätmodernen Zeit bilden.

Für diesen Zweck sei in knapper Form das Verhältnis von Achtsamkeit und Gelassenheit möglichst allgemein bestimmt, um in den folgenden Abschnitten die jeweilige modellspezifische Variation herauszustellen: Die Achtsamkeitspraktiken dienen, so kann in Anschluss an Teil II bestimmt werden, der Einübung von Einsicht oder Akzeptanz, die eine gelassene Selbst-Welt-Beziehung etablieren soll. Es muss hier sogleich angemerkt werden, dass die Begriffe nicht passiv zu verstehen sind. ›Einsicht‹ (Pāli: *vipassanā*; Sanskrit: *vipaśyanā*), oder der von Kabat-Zinn synonym verwendete Begriff ›Akzeptanz‹,[24] bezieht sich, wie in Teil II und III immer wieder betont wurde, auf die Erkenntnis der Welt im Sinne der in der Achtsamkeitsströmung formulierten ontologischen Grundannahmen oder Weltbildern. Wenn also Gelassenheit zunächst die Einsicht oder Akzeptanz – verstanden *als* Erkenntnisleistung – voraussetzt, so heißt das nicht, dass schlichtweg alles akzeptiert würde. Auch hinter der aktivistischen Aussage, die zum Zwecke einer politischen Revolution getätigt wird, – etwa: ›Ich werde niemals akzeptieren, dass die Welt eine ungerechte ist!‹ – steckt in diesem Sinne bereits die Akzeptanz, dass die Welt als ungerecht und diese Ungerechtigkeit

---

23 | Ein guter philosophischer Überblick zum Begriff ›Gelassenheit‹ und damit assoziierten Begriffen wie ›Ruhe‹ oder der stoischen ›Geistesruhe‹ (*ataraxia*) findet sich bei Konersmann (2015: 208ff.) und in knapperer Form bei Konersmann (2017: 72ff.). Der Begriff ›Gelassenheit‹ geht auf Meister Eckhart zurück, vgl. dazu Hasebrink / Bernhardt / Früh (2012).

24 | Kabat-Zinn definiert so Akzeptanz wie folgt: »Acceptance means *seeing things as they actually are* in the present.« (Kabat-Zinn 2013a: 28f.) Mit der kursiv hervorgehobenen Phrase wird im Theravāda ›Einsicht‹ umschrieben, vgl. oben, S. 94.

als Problem zu beschreiben sei. Gleichfalls ist damit die Annahme verbunden, dass durch eine Revolution diese Ungerechtigkeit überwunden werden könne.[25]

Entscheidend ist daher vielmehr, *was* akzeptiert und *welches* Weltbild angenommen wird, denn erst daraus lässt sich die spezifische Form der Gelassenheit verstehen. Gelassenheit meint dabei stets ein zweifaches: Sie ist nicht ein allgemeines Loslassen von der Welt – also weder Gleichgültigkeit, Apathie noch Fatalismus oder gar Resignation. Vielmehr meint sie zum einen das spezifische Los- oder Ablassen von einem spezifischen Verständnis und Zugriff auf die Welt, um zum anderen ein anders geartetes Verhältnis zur Welt zulassen zu können. So üben etwa Praktiken der Achtsamkeit ein, wie sogleich gezeigt wird, nicht auf jegliche Sinneseindrücke zu reagieren oder ihnen anzuhaften, um gerade dadurch ein sittliches Verhalten zu ermöglichen.

Achtsamkeit I: Gelassenheit als Ablassen vom Lebensdurst

Das erste in Teil II herausgearbeitete Modell der Achtsamkeit I zeichnet sich durch die Modellierung der Achtsamkeit als eine sezierend-distanzierte Selbst-Welt-Beziehung aus und kommt in der *vipassanā*- und Einsichtsmeditation des Kontexts I vor. Sie kombiniert eine spezifische Distanzierung von der Welt mit einer präzisen und feinen Beobachtung der Welt.[26] Diese vor allem in der Sitzmeditation eingeübte Selbst-Welt-Beziehung soll das Selbst von den ›inneren Verstrickungen‹ – dem Anhaften an Sinneseindrücke im Modus der sogenannten ›drei Wurzeln des Bösen‹[27] – befreien und eine nichtreaktive Sinnesbeobachtung ermöglichen. Gelassenheit meint hier, von der Reaktivität des Geistes zu lassen, um Einsicht zu ermöglichen und im alltäglichen Leben im Sinne der buddhistischen Moral zu handeln. In letzter Konsequenz zielt dieses Programm jedoch auf Erlösung, d. h., dass die bedingte Welt zugunsten des Unbedingten erlöschen soll (Pāli: *nibbāna*). Damit wird aber deutlich: Das ›Hier

---

25 | Als Beispiel mag hier Nhat Hanh angeführt werden, der gerade auch von der Verneinung von Akzeptanz spricht: »I do not accept the concept of war for peace, nor of ›just war‹, in the same way that I cannot accept the concepts of ›just slavery‹, ›just hatred‹, or ›just racism‹.« (Nhat Hanh 2016: 45)

26 | Dieses Moment der Distanzierung erstreckt sich dabei auch auf die Übungsform der Achtsamkeit I. So werden lange Sitzmeditationseinheiten betont und etwa bei Goenka gefordert, sich in jährlich in zehntägigen Retreats zu begeben und damit sowohl von der ›beruflichen‹ als auch von der ›privaten‹ Welt abzuwenden.

27 | Die ›drei Wurzeln des Bösen‹ sind, wie in Abschnitt 6.1 behandelt wurde, Gier/Begierde, Hass/Aversion und Illusion/Verblendung.

und Jetzt‹ der Achtsamkeit I wird immer defizitär gedacht, gilt aber als Scheideweg, um einen besseren Zustand der Existenz vorzubereiten.[28]

Diese Form der Gelassenheit steht in merklichem Kontrast zu dem modernen Welthunger. So führt auch Garcia in seinem Essay *Das intensive Leben* ›den‹ Buddhismus an, in dem das intensive Leben nicht als eine Verheißung, sondern als *saṃsāra*, als leidhafter Kreislauf von Geburt und Tod, verstanden werde. Die Überwindung des Leidens bestünde gerade darin, sich jeglicher Intensitäten zu entziehen: »Praxis, Meditation und Gebet müssen diese Intensitäten neutralisieren, sodass die Weisheit Buddhas auf der Verheißung beruht, durch die Selbstdisziplin allmählich jene Intensitäten *aufzuheben*, in deren Gewalt sich jedes Wesen befindet.« (Garcia 2017: 171f., Herv. im Original) Genau gegen diese Weisheit der »Gleichmäßigkeit« richtet sich aber der an Intensität orientierte Mensch: »Sie bedeuteten in den Augen dieser neuen Menschen eine feige Flucht, weil dann die erregenden Tiefen des Lebens eigeebnet werden.« (Ebd.: 171) Da sich diese Distanzierung auch auf das eigene Wollen bezieht, ist deshalb auch zu verstehen, weshalb Gernot Böhme in seiner Studie zum »ästhetischen Kapitalismus« darauf verweist, dass Gelassenheit und Achtsamkeit dabei helfen könnte, die permanente Transformation von »Bedürfnissen« in »Begehrnisse«, die dadurch wachsen, dass sie befriedigt werden, zu unterbrechen (vgl. Böhme 2016: 22).

Die Achtsamkeit I stellt sich damit in eine Differenz zur Verheißung der Beschleunigungsgesellschaft.[29] Zwar aktualisiert sie spezifisch kulturelle Selbst-Welt-Modelle der Moderne, wie im vorigen Teil herausgearbeitet werden konnte (vgl. Abschnitt 12.3), zwar mag ihre distanzierte Selbst-Welt-Beziehung das Bestehen in einer beschleunigten ermöglichen, aber sie kann in der Beschleunigung der Welt keine at-

---

28 | In diesem Sinn schreibt Goenka etwa: »Every moment one keeps sowing this seed [Reaktionen im Modus von Gier, Hass oder Verblendung, Anm. J.S.], keeps reacting with liking or disliking, craving or aversion, and by doing so makes oneself miserable.« (Goenka 2008: 40)

29 | Auf die Differenz zwischen Gelassenheit und Beschleunigung hat Marianne Gronemeyer (1993: 92f.) im Rückgriff auf Francesco Petrarca und Michel de Montaigne hingewiesen. Die dort formulierte Gelassenheit verweise aber auf einen religiösen Jenseitsglauben und könne, so Gronemeyers These, nicht umfassend attraktiv für den modernen Menschen werden wie eine Beschleunigung des Lebenstempos, durch die das Leben und die Welt ausgekostet werden könne: »Die Gelassenheit [...] zieht ihre Kraft aus der Abstinenz gegenüber der Welt. Nur weil er [Petrarca für den modernen Menschen] sich die Anhänglichkeit an das Leben versagt, kann ihm der Tod nichts anhaben. Die Freiheit vor Todesfurcht beruht darauf, daß er nichts zu verlieren hat. Demgegenüber entspringt der Beschleunigungsdrang gerade aus der Lebensgier.« (Ebd.: 104)

traktive Lebenshaltung erblicken, da die Welt selbst als notwendig defizitär gedacht wird bzw. die Überwindung des Leidens an die Leistung Einzelner gebunden wird. Damit ist ihr Verhältnis zur Beschleunigungsgesellschaft als subversiv zu bestimmen, in dem Sinne, dass sie den Verheißungen auf ein intensives Leben nichts abzugewinnen vermag. Die Achtsamkeit I partizipiert somit auch nicht an dem Präsentismus. Sie reagiert auf die gefüllt-bedrängte Gegenwart der Spätmoderne, in dem sie sich von dem ihr anhaftenden Versprechen zurückzieht.

Achtsamkeit II: Das Zulassen der momenthaften Welt

Die Achtsamkeit II, im Teil II vor allem entlang der Einsichtsmeditation Jack Kornfields, der Zen-Achtsamkeit Nhat Hanhs und der entbetteten Achtsamkeit Jon Kabat-Zinns erarbeitet, zeichnet sich über eine Modellierung einer interessiert-sorgenden Selbst-Welt-Beziehung aus. In diesem Achtsamkeitsmodell gilt die Gelassenheit zwar auch als Ablassen von einem reaktiven Selbst-Welt-Verhältnis, aber zugleich wird dieses Ablassen als Voraussetzung für das Zulassen einer ›eigentlichen‹ Welt-Erfahrung und kreativ-schöpferischen Weltteilnahme verstanden.[30]

Meine These ist nun, dass sich die Achtsamkeit II gerade nicht dem modernen ›Welthunger‹ entzieht, wie die Achtsamkeit I, sondern vielmehr sich in das Programm des intensiven Lebens einschreibt. So zitiert Kabat-Zinn etwa Henry David Thoreau wie folgt: »I went to the woods because I wished to live deliberately, to front only the essential facts of life, and see if I could not learn what it had to teach, *and not, when I came to die, discover that I had not lived.*« (Thoreau 2012c: 271, Herv. J.S.; vgl. Kabat-Zinn 2013a: 27, 2005: 9) Der Welthunger wird mithin also nicht verneint, sondern vielmehr zu stillen versucht. Eben daraus erklären sich auch die im Teil II herausgearbeiteten Klagen der Achtsamkeit II über einen Selbst- und Weltverlust (vgl. Abschnitt 7.1).

Obwohl die Achtsamkeit II die moderne Verpassensangst im Sinne der Angst vor einem unerfüllten Leben reproduziert, zeigen sich in diesem Modell spezifische Verschiebungen. Diese werden vor allem an drei Aspekten des der Achtsamkeit II zugrundeliegenden Zeitkonzepts deutlich.

Die Gegenwart, so der erste Aspekt, wird als Möglichkeit des Neubeginns aufgefasst. Kann das Motto des ›no-future‹-Präsentismus mit den Worten ›Lebe jeden Tag als wäre es der Letzte!‹ auf den Punkt gebracht werden, so lautet es in der Acht-

30 | Es muss darauf hingewiesen werden, dass in der Achtsamkeit II die Begriffe wie ›Achtsamkeit‹, ›Einsicht‹ und ›Gelassenheit‹ nicht systematisch getrennt werden und damit Achtsamkeit mehrdeutig wird (vgl. Desbordes et al. 2015).

samkeit II vielmehr: ›celebrate each day as a new beginning‹.[31] Diese optimistische Zeit des Beginnens drückt sich nicht nur dadurch aus, dass die formellen Achtsamkeitspraktiken morgens ausgeführt werden sollen – um also den neuen Tag zu prägen (vgl. etwa Kabat-Zinn 1994: 179f.) –, sondern auch insofern als für Kabat-Zinn der ›Anfänger-Geist‹ als eine der zentralen Haltungen für die Achtsamkeitspraxis ausgemacht wird (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 24f.; vgl. auch Kornfield 1993: 301).[32] Damit wird in der Achtsamkeit II der drohenden Zukunft, die sich in die Gegenwart erstreckt (etwa die Prognose einer Klimakatastrophe), eine Zeit des Anfangens entgegenstellt. Das Jetzt wird zu einer kontinuierlichen, permanenten, immer wieder zu leistenden Möglichkeit des Beginnens.

Zwar versucht damit die Achtsamkeit II, das moderne Versprechen einer offenen Zukunft zu reaktivieren, aber, und damit komme ich zum zweiten Aspekt, zugleich wird das lineare Zeitkonzept präsentistisch gewendet: Das Leben besteht demnach aus Momenten. So schreibt Kabat-Zinn in einem Kapitel mit dem Titel »You Have Only Moments to Live« auch, dass Achtsamkeit nicht fordere *für*, sondern *im* Moment zu leben (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 5). Ersteres lehnt er als hedonistisch ab; eine solche Vorstellung verkenne, so lässt sich Kabat-Zinn deuten, dass auch der Wunsch *für* einen Moment immer *im* Moment stattfinde. Deshalb wird letztlich die lineare Zeit zugunsten der Zeitlosigkeit des Moments aufgegeben:[33]

---

31 | Dieses Motto, um ein Beispiel aus der spätmodernen Konsumwelt heranzuziehen, prangt als Unterschrift auf den Kosmetik-Produkten ›sakura‹ der Firma *Rituals*. ›Sakura‹ ist das Japanische Wort für ›Kirschblüte‹, die im Frühling blüht und ein Symbol für den Beginn darstellt. Wenn, wie im vorigen Teil bereits hervorgehoben, Henry David Thoreau euphorisch von dem Morgen und dem Frühling spricht, so drückt sich darin eine solche Zeit des Anfangens und Aufbruchs aus. »We loiter in winter while it is already spring.« (Thoreau 2012c: 452) Der Frühling wird auch von Garcia (2017: 129) als »Primaverismus« (lat. *primavera*, dt. ›Frühling‹) als Strategie der Intensivierung des Lebens ausgemacht. Diese besteht darin, der Erfahrung des ersten Mals und des Anfangens besondere Bedeutung zuzuschreiben. Das hängt für Garcia auch mit einer Idealisierung früherer Zeiten zusammen (vgl. ebd.).

32 | Der ›Anfänger-Geist‹ wurde von dem Zen-Meister Shunryū Suzuki (2005) popularisiert und in seinem Buch *Zen Mind, Beginner's Mind* wie folgt beschrieben: »*In the beginner's mind there are many possibilities, but in the expert's there are few.*« (Ebd.: 1, Herv. im Original)

33 | Zimbardo / Boyd (2009: 132f.) sieht daher neben einer fatalistischen und hedonistischen Gegenwartsperspektive eine holistische Gegenwart, die just der Achtsamkeit zugrunde liege: »Die absolute Gegenwart enthält sowohl die Vergangenheit als auch die Zukunft. Die Gegenwart ist weder Sklave der Vergangenheit noch Werkzeug der Zukunft.« (Ebd.: 132)

»Recall that in a line six inches long, there are an infinite number of points, and in a line one inch long there are just as many. Well, then, how many moments are there in fifteen minutes, or five, or then, or forty-five? It turns out we have plenty of time, if we are willing to hold any moments at all in awareness. [...] [W]e can touch the timeless in any moment.« (Kabat-Zinn 1994: 124f.)

Die Zeit muss daher in dieser Konzeption nicht ausgefüllt werden, sondern erweist sich immer schon als erfüllt.[34]

Der dritte Aspekt schließlich liegt in der Umdeutung der Unbeständigkeitslehre (Sanskrit: *anitya*; Pāli: *annica*). Die Unbeständigkeit, die in der Achtsamkeit I Legitimation für eine Abkehr von der Welt der Dinge ist, wird in der Achtsamkeit als eine Lebendigkeit umgedeutet.[35] Die innere Ruhe und Gelassenheit soll daher ermöglichen, in jedem Moment die ›Lebendigkeit zu spüren‹. Der Atem wird in seiner Flüchtigkeit nicht Anlass zur Abwendung, sondern zu einer stillen Freude am Lebendig-Sein. Während die Achtsamkeit I in allen bedingten Phänomenen das Allgemeine erblickt (etwa: Unbeständigkeit), so sucht die Achtsamkeit II auch in dem sich wiederholenden Atem oder im Alltäglichen das Besondere, das Neue oder das Abweichende. Gerade deshalb wurde die Achtsamkeit II in Teil II als eine fragende und fühlende Selbst-Welt-Beziehung bestimmt.

Diese Umdeutung hat Konsequenzen für das, was im Verlaufe dieses Teils immer wieder als Dazwischen benannt worden ist: für Leerzeiten, Wartezeiten, Zwischenräume, die es in der Logik der Beschleunigung sukzessiv zu überwinden gilt bzw. in denen situative Langeweile droht. Deutlich wird das an der Betonung der ›Achtsamkeit

---

34 | Zu dem Begriff der erfüllten Zeit vgl. Gadamer (1987). Auch Kofler (1975: 64ff.) verwendet diesen Terminus im Gegensatz zur »sterbenden Zeit« der Langeweile. Ebenso Sloterdijk betont eine erfüllte Zeit im Zusammenhang mit seiner Beschäftigung mit Gelassenheit: »Wer glaubt, daß dauernde Gegenwart Langeweile ist, der stellt Gegenwart hartnäckig als Zeitpunkt vor. In Wahrheit gehört Gegenwart nicht zu den Zeitbegriffen.« (Sloterdijk 1996: 149)

35 | Vgl. dazu oben, S. 111. Illustrativ kann dies an dem folgenden Zitat verdeutlicht werden, das in einem Buch zu Achtsamkeit dem historischen Buddha zugeschriebenes wird: »Verweile nicht in der Vergangenheit, Träume nicht von der Zukunft. Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.« (Enders 2016: ohne Seitenangabe) Der buddhistische Mönch Bodhipaksa weist in seinem Blog *Fake Buddha Quotes* darauf hin, dass in buddhistischen Originalquellen, auf die das Zitat zurückzugehen scheint, gerade auch die Gegenwart Gegenstand der Abwendung sei: »Let go of the past, let go of the future. Let go of the present.« (Vers 348 des *Dhammapada*, zitiert in Bodhipaksa 2009) Achtsamkeit ist nicht notwendigerweise, aber in der popularisierten Form durchaus eine auf den Moment fixierte Haltung (vgl. dazu auch Dreyfus 2013).

bei‹, also den zahlreich in der Achtsamkeit II angeleiteten und geforderten Übungen im Alltäglichen. Achtsamkeit ›entroutinisiert‹ die Routine, macht aus dem Langweiligen ein intensives Erleben. Selbst das Essen einer ›langweiligen‹ Rosine kann zu einem intensiven Leben führen und damit momenthafte Befriedigung der modernen Verpassensangst herbeiführen. Achtsamkeit sträubt sich so gegen die Erfahrung von Langeweile, aber das geschieht, indem sie das gemeinhin Langweilige – das heißt in der Spätmoderne: Routinen, Gewohnheiten, monotone Abläufe, Atemzüge –[36] umkodiert und positiv wendet, sozusagen ›entlangweilt‹. In dieser, wie mit Byung-Chul Han gesagt werden könnte, »Toleranz für die Langeweile« (Han 2014: 29), folgt aber letztlich die intensive Erfahrung des Gewöhnlichen:

»When we finally stop running away or resisting it [boredom, Anm. J.S.], then wherever we are can actually become interesting! *When the awareness is clear and focused, even the repeated movement of the in- and out-breath can be a most wonderful experience.*« (Kornfield 1993: 92, Herv. J.S.)

Der Modus der Weltaneigenung ist dabei also nicht eine Steigerung außergewöhnlicher Aktivitäten, Ereignisse oder Events – und damit unterscheidet sich die Achtsamkeit II von einem Event-Präsentismus –,[37] sondern vielmehr ein Modus der Sensibilisierung. Sensibilisierung heißt hier, dass das Selbst die Fähigkeit entwickelt, zunehmend subtile Variationen und Abweichungen im Gleichen wahrzunehmen.[38]

---

36 | Vgl. illustrativ zum Verdacht, Achtsamkeit sei und mache langweilig Vernon (2014).

37 | Die Suche nach intensiver Leiblichkeit kann im Zusammenhang mit der von Gerhard Schulze (1993) analysierten *Erlebnisgesellschaft* verstanden werden, in der gerade nicht das äußere Statussymbol, etwa eines speziellen Rennrads, sondern das dadurch ermöglichte gesteigerte Gefühlsleben konstitutiv sei. Schulze spricht in diesem Zusammenhang auch von einem »innenorientierten Konsum« (ebd.: 427). Obwohl diese Erlebnisse innerlich sind, bleiben sie dennoch an besondere Ereignisse, Orte, Aktivitäten oder Events gebunden. Zur Eventisierung im Zuge der Diagnose einer Erlebnisgesellschaft vgl. Hitzler (2011). Es muss hier freilich angemerkt werden, dass auch Achtsamkeitspraktiken ›eventisiert‹, etwa durch extensive Meditationsretreats. Ob etwa der Besuch eines Meditationsretreat aber als ein Event aufgefasst wird oder als eine Übungsform der gesteigerten Sensibilisierung in Routinen, hängt freilich von der Definition dessen ab, was ein Event ist, wie im Einzelnen das Retreat beworben wird und nicht zuletzt durch die Semantisierung der Teilnehmenden selbst.

38 | Dass Achtsamkeit eben jene Funktion erfüllt, wird nicht nur im Selbstverständnis deutlich, sondern auch durch die Hinweise aus der neurologischen Beforschung von Achtsamkeitspraktiken. Der ruhige, achtsame Geist, so könnte vereinfacht gesagt werden, erzeugt in bildgebenden

An dieser Stelle kommt nun das im vorigen Teil bei Kabat-Zinn bestimmte Moment der romantischen Innenorientierung, die er zu einer Innenorientierung zweiter Stufe radikalisiert, ins Spiel: Während, so das oben ausgeführte Beispiel (vgl. Abschnitt 13.4), Henry David Thoreau an den *Walden Pond* zog, um intensiv in der ›Natur‹ zu leben, bindet Kabat-Zinn die gesamte emphatische Naturbeschreibung Thoreaus an den eigenen Atem. Indem die Welt *als* sinnliche Existenz des leiblichen Hier und Jetzt modelliert wird und das Räumliche und in der Welt Geschehene nur dadurch an Bedeutung gewinnt, dass es im Inneren erlebt wird, mehr noch: dass das, was vom Leben immer zu zeugen scheint – die Atmung – immer bereits da ist, so kann erst argumentiert werden, dass im ›Hier und Jetzt‹ Weltsättigung zu erreichen sei.

Die Achtsamkeit reproduziert damit die Bedingung der Beschleunigung: die moderne Verpassensangst und den modernen Lebensdrang. Durch ihre Ontologie der momenthaften Lebendigkeit hat sie den modernen Imperativen nach Flexibilität nichts entgegenzusetzen, aber sie moduliert dabei den Modus der ›Flucht vor der Langeweile‹. Indem Achtsamkeit II das Langweilige ›entlangweilt‹, versucht sie die Furcht der Moderne vor einem verpassten, trägen Leben im achtsamen Selbst auszuhebeln. Solange das Atmen oder das Gehen zu spüren ist, hat, so könnte überspitzt gesagt werden, das achtsame Subjekt keine Furcht, denn in diesem spürt es die Intensität des Lebendig-Seins oder das ›Wunder des Alltäglichen‹ – eine vor allem bei Nhat Hanh formulierte Forderung, die als eine romantisierte Form der Sakralisierung zu verstehen ist (vgl. Abschnitt 13.3).[39] Der Achtsamkeit II kommt eine Gelassenheit zu, da sie von dem Streben ›nach dem perfekten Augenblick‹ ablässt und die lebendige Welt in den Momenten des Atmens zuzulassen versucht.

Verfahren stärkere Reaktionen auf Stimuli, gerade weil das Hintergrundrauschen geringer ist (vgl. dazu Lutz et al. 2013). Um es noch bildlicher zu veranschaulichen: In einem tosendem Meer werden die Effekte einer ins Wasser fallenden Nadel schwer zu sehen sein, aber in einem ruhigen See entstehen sichtbar konzentrische Wellen. Die Analogisierung der Achtsamkeit mit einem stillen See ist in der Achtsamkeitsströmung geläufig, vgl. nur *A Still Forest Pool* von Chah (1985). Auch einer der Autoren der zuvor zitierten Studie verwendet das Bild in einer Podiumsdiskussion, vgl. dazu https://www.youtube.com/watch?v=5TeWvf-nfpA (zuletzt geprüft am: 13.09.2017).

39 | Bezogen auf Nhat-Han fasst Wilson zusammen: »This is not a mindfulness of detachment but of appreciation. Boring or arduous tasks become vehicles for touching the miraculous nature of life.« (Wilson 2014: 111)

Achtsamkeit III: Gelassenheit als diesseitige Prävention

Im idealtypischen Achtsamkeitsmodell III findet sich im Vergleich zu der Achtsamkeit II keine systematische Emphase, wonach Achtsamkeit einen Welthunger zu stillen habe.[40] Dies hängt damit zusammen, dass hier, wie in Teil II und III gezeigt wurde, die Achtsamkeitspraktiken um ein über sich selbst und die Zwecke der Achtsamkeitspraktiken verfügendes Selbst zentriert werden, wodurch der explizite ethische Anspruch der Achtsamkeit I und II nicht zu finden ist. Es zeigt sich aber interessanterweise in diesem Modell, dass Langeweile tendenziell vermieden wird. So weist Puddicombe darauf hin, dass gerade durch Gelassenheit keine Langeweile hervortrete, sondern vielmehr das emotionale Erleben verstärkt werde (vgl. Puddicombe 2012: 182). Auch Tan führt als einen der Vorteile bei dem sogenannten »Meditation Circuit Training« an, dass es dabei nie langweilig werde (vgl. Tan 2012: 75).[41] Dieses Moment wird auch auf einer anderen Ebene deutlich: Die in der Achtsamkeit III, aber auch schon in der Achtsamkeit II, zu beobachtende Pluralisierung der Übungsformen mit verkürzter jeweiliger Dauer kann gerade aus der hier vertretenen Perspektive als der Versuch verstanden werden, die potenziell langweilige Achtsamkeitsmeditation durch immer neue Übungen interessant und abwechslungsreich zu machen. Dieser Modus der Variation kann mit Garcia (2017: 121ff.) als eine Strategie der Intensi-

---

40 | Einzelne Spuren lassen sich aber finden, so etwa wenn Puddicombe den Erfolg seiner Lehrtätigkeit mit der Frage einer seiner Klient*innen wie folgt angibt: »Where have I *been* all my life?« (Puddicombe 2012: 116, Herv. im Original) und dies auf das Gefühl zurückführt »that there must be more to life than this« (ebd.: 7). Interessanterweise wird aber in einer Adaption der *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) von Williams / Penman (2011), die in dem Buch *Mindfulness* mit dem Untertitel *A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World* veröffentlich wurde, explizit dieses Moment betont. So wird hier nicht nur gefragt »How to double your life expectancy[?]« (ebd.: 36), sondern auch die aus dem MBSR und MBCT stammende Rosinenübung wie folgt gedeutet: »And if it was only the taste we were missing, this might not matter too much. But once you see the difference that paying full attention can make to the small things in life, you start to get an inkling of the cost of inattention. Just think of all the pleasures of seeing, hearing, tasting, smelling and touching that are drifting by you unnoticed. You may well be missing vast portions of your daily life. You only ever have a moment to live, *this* moment[.]« (Ebd.: 77, Herv. im Original)

41 | Segal / Williams / Teasdale (2002: 293) geben schlicht an, dass Achtsamkeit helfe, toleranter gegenüber negativen Erfahrungen wie Langeweile zu werden.

vierung und damit der Langeweile-Vermeidung interpretiert werden.[42] Mit dieser – impliziten – Reproduktion der modernen Furcht vor Langeweile geht einher, dass die Achtsamkeitsvariationen kommodifiziert und damit immer neue Produkte verkauft werden können.

Die in der Achtsamkeit III affirmierte Gelassenheit bezieht sich, wie gesagt, in der Achtsamkeit III vor allem auf die Ermöglichung der Verfolgung der Zwecke des Selbst. Um der Übersättigung der gefüllt-bedrängten Gegenwart zu entgehen, wird dabei vor allem die Verbesserung und Beschleunigung des Wahrnehmungsapparats betont. Dabei wird in Analogie zu dem Film *Matrix* von einer »high-resolution perception« gesprochen:

»*High-resolution perception* means your perception becomes so refined across both time and space that you can watch an emotion the moment it is arising, you can perceive its subtle changes as it waxes and wanes, and you can watch it the moment it ceases. This ability is important because the better we can perceive our emotions, the better we can manage them.« (Tan 2012: 22, Herv. im Original)

Ganz ähnlich dazu äußert sich auch Puddicombe. In einer Passage verdeutlicht er am Beispiel des Jonglierens, dass von der Warte einer schnelleren Wahrnehmung aus die Welt *langsamer* erscheine und dadurch eine Selbstermächtigung ermöglicht werde: »It was as if someone had pressed a slow motion button, an extraordinary thing. When I quit rushing around in my mind, trying to get from one ball to the next, trying to control every little thing, there was an inexplicable amount of time and space.« (Puddicombe 2012: 118) Das Ablassen von dem Kontrollversuch und die Erübung einer schnelleren Wahrnehmung ermöglichen in der Logik der Achtsamkeit III damit, dass das Selbst der Welt nicht ausgeliefert ist, sondern sie bewältigen und seine Ziele in ihr verfolgen kann.

Diese durch Achtsamkeit ermöglichte frühzeitige Wahrnehmung verweist auf einen weiteren Aspekt, der vor allem in dem Programm *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) betont wird. Im MBCT werden die Achtsamkeitsübungen als Präventionspraktiken verstanden, die künftige Depressionen möglichst früh verhindern sollen. Achtsamkeit fungiert hier als eine Art »early warning system« (Segal / Williams / Teasdale 2002: 42), das kritische Muster rechtzeitig erkennt und diese stoppen soll (vgl. dazu auch Michalak / Heidenreich / Williams 2012: 21). Mit diesem Anspruch wird deutlich, dass die Gegenwartsorientierung des MBCT mit einer

42 | Diese zeigt sich vor allem in dem Programm *headspace*, das in der App-Variante immer mehr Module für spezifische Zwecke entwickelt.

drohenden Zukunftsperspektive einhergeht – ein Strukturmoment der erstreckten Gegenwart oder eines ›defensives Zukunftshandelns‹ (vgl. Rilling 2014: 31). Hier zeigt sich nun in der Achtsamkeit III eine Verwandtschaft mit der Achtsamkeit I: Auch letztere ist auf die Zukunft ausgerichtet, indem sie durch einen ›inneren Reinigungsprozess‹ letztlich die Erlösung vorbereiten will. Die Achtsamkeit III verweltlicht nun dieses Zukunftshandeln und überführt es in ein gesundheitliches Präventionshandeln.

In der Achtsamkeit III sind damit vor allem reproduzierende Momente zu erkennen: Eine implizite Flucht vor der Langeweile durch Variation und vor allem die Betonung einer gelassenen Selbstadaption an eine gefüllt-bedrängte Gegenwart durch schnellere Wahrnehmung und frühzeitige Prävention.

Die Gelassenheiten der Achtsamkeitsströmung lassen sich daher unterschiedlich bestimmen: Die Achtsamkeit I versucht eine Distanz zur Sinneswelt und zu der modernen Verheißung des Lebensdrangs zu entwickeln und untergräbt so die kulturelle Verheißung der Beschleunigung. Die Achtsamkeit II hingegen ist dieser Verheißung verpflichtet, versucht allerdings sich des Lebendig-Seins im Gewöhnlichen und durch eine radikalisierte Innenorientierung und Sensibilisierung zu vergewissern. Die Achtsamkeit III schließlich übt sich in der Distanzierung, um der Welt nicht ausgeliefert zu sein, im Sinne einer Selbstermächtigung eines über sich selbst verfügenden Selbst.

19 Zwischenfazit: Achtsame Beschleunigung oder subversive Achtsamkeit?

Was tragen nun die vorangegangenen Kapitel für die einführend erwähnte Arena der Deutungskämpfe um die soziale Funktion von Achtsamkeit aus? Die Antwort auf diese Frage nach der Verflechtung der Achtsamkeit mit ›der‹ Gesellschaft hängt dabei eng mit dem zugrunde gelegten Gesellschaftsbegriff zusammen. Ich habe in diesem Teil versucht, die Achtsamkeitsströmung zeitsoziologisch, und genauer beschleunigungstheoretisch, in den Blick zu nehmen, nicht nur, weil die Achtsamkeitsströmung sich eben als eine Reaktion auf die spätmoderne Beschleunigungsgesellschaft versteht, sondern auch, weil ihre Praktiken als eine Einübung spezifischer Zeitverhältnisse aufgefasst werden können, wie nicht zuletzt in ihrer Obsession mit dem ›Hier und Jetzt‹ deutlich wird.[1]

In einem ersten Schritt wurde deshalb der Frage nachgegangen, weshalb in der spätmodernen Gesellschaft das zunächst so selbstverständlich erscheinende ›Hier und Jetzt‹ plötzlich eine solche Aufmerksamkeit erfährt. Kapitel 16 erarbeitete, wie sich das ›Hier und Jetzt‹ im Zuge der sozialen Beschleunigung systematisch transformierte und in der spätmodernen Gesellschaft ab den 1970er-Jahren im Zuge umfassender »Mobilitäts-« und »Transmissionsrevolutionen« (Rosa) zu einer zunehmenden Verdichtung der Gegenwart führte. Diese Gegenwart habe ich als gefüllt-bedrängte Gegenwart bestimmt, die mit der für die Spätmoderne typischen Gegenwartsorientierung einhergeht. Zugleich ist auch diese spätmoderne Gegenwart von dem Verspre-

1 | Bereits Rainer Zoll (1988) hat darauf hingewiesen, dass der Aufschwung von Meditationspraktiken – worunter er auch Entspannungs- und ebenso unbestimmte Besinnungspraktiken zählt – als Hinweis auf eine Zeitkrise gedeutet werden können: »Warum sollten so viele Menschen diesen anderen Umgang mit der Zeit, dieses Annähern an den inneren Fluß der Zeit suchen, wenn sie mit der alltäglichen Erfahrung der linearen Zeit zufrieden wären?« (ebd.: 16)

chen bestimmt, das seit Anbeginn der Moderne besteht und als eine kulturelle Quelle der modernen Beschleunigungsdynamiken verstanden werden kann: ein intensives, genutztes Leben zu ermöglichen und damit den modernen Welthunger zu sättigen. Verkürzt drückt sich dieses Versprechen in der Formel aus: ›Alles außer langweilig!‹ Diese spätmoderne Situation habe ich mit dem Begriff des Präsentismus gefasst: Eine auf die gefüllt-bedrängte Gegenwart orientierte Gesellschaft, die von dem Versprechen auf ein intensives, ein die Langeweile vertreibendes Leben angetrieben wird. Diese Zeitdiagnose läuft also auf einen Fluchtpunkt hinaus: Nicht mehr »das Leben als letzte Gelegenheit« (Gronemeyer 1993), sondern die momenthafte-punktualistische Gegenwart erscheint in der Spätmoderne als letzte Gelegenheit zu leben – und als immer präsente Drohung, daran zu scheitern.

Die Möglichkeit des Scheiterns verweist daher auf die Ambivalenz der präsentistischen Situation, wie in Kapitel 17 herausgearbeitet wurde. Die gefüllt-bedrängte Gegenwart wird nicht nur aus kultureller Perspektive von einer ›Furcht vor der Langeweile‹ befeuert und legitimiert, sondern zudem wird in der spätmodernen Beschleunigungsgesellschaft zugleich Langeweile hervorgebracht: Durch ein beschleunigtes Auftreten situativer Langeweile durch das Versprechen der unendlichen Verfügbarkeit von Welt in der gefüllten Gegenwart und durch die exponentielle Steigerung an Innovationen und Neuen droht eine existenzielle Langeweile, in der das Regime des Neuen als ein Muster der Wiederholung erscheint und daher mit Hartmut Rosa als ein rasender Stillstand bezeichnet werden kann, in dem sich nichts ›wirklich‹ Neues mehr ereignet.

Wie verhält sich nun Achtsamkeit in dieser präsentistischen spätmodernen Situation? Aus dem Nachgehen dieser Frage im letzten Kapitel 18 können zunächst Achtsamkeitspraktiken als *Adaptionspraktiken* aufgefasst werden.[2] Das wird besonders an dem Begriff der Gelassenheit deutlich. Aus zeitsoziologischer Sicht kann sie als Versuch gedeutet werden, von dem Impuls, die Welt – den Alltag, den Lebensplan, die gesellschaftliche Gestaltung – umfassend unter Kontrolle zu bringen, abzusehen. Dieser Vorgang ist zunächst, wie anhand von Simmel und Rosa gezeigt werden konnte, als ein funktionales Erfordernis zu verstehen: Eine gewisse distanzierte Beziehung zu der Welt und deren Inhalte und Stimuli, die Simmel als Blasiertheit bezeichnet, ist im Kontext der gefüllt-bedrängten Gegenwart notwendig, damit das Selbst nicht »gesprengt« wird (vgl. Benjamin 1991: 408). Die Adaptivität geht aber über das Distanzierungsmoment hinaus: Der spätmoderne Situationismus, der das Selbstmodell

2 | Vgl. dazu auch in ideologiekritischer Absicht Žižek (2014: 68): »Der westliche buddhistische Pfad der Meditation scheint für uns der effizienteste Weg zu sein, an der kapitalistischen Dynamik teilzuhaben und dabei den Anschein von geistiger Gesundheit aufrechtzuerhalten.«

der »zeitstabilen Identität« oder des »Charakters« durch das einer »situativen Identität« oder einer »flexiblen Persönlichkeit« (Rosa 2005a; bzw. Sennett 2006) befördert und zunehmend ersetzt, wird in der Achtsamkeitsströmung praktisch eingeübt. Gerade in der Kritik eines permanenten Selbst und dessen Substitution durch die Annahmen eines ›Nicht-Selbst‹ (Achtsamkeit I) oder ›wahren Selbst‹ (Achtsamkeit II) wird ein Selbstmodell abgelehnt, das sich an etwas Überdauerndem fixiert.[3] Das achtsame Selbst *identifiziert* sich nicht mit einem Lebensplan, sondern vielmehr mit der Möglichkeit, im Hier und Jetzt präsent sein zu können. Wenn Permanenz lediglich in dem Präsent-Sein zu finden ist, dann scheint eben jenes »prädikatlose Kern-Selbst« zu entstehen, das den Einzelnen »die Aufrechterhaltung eines Identitätsgefühles unter Umständen sogar bei vollständiger situativer Diskontinuität erlaubt« (Rosa 2005a: 376). Mit einem Buchtitel Kabat-Zinns gesagt: *Wherever You Go, There You Are*. Der in diesem Buch zudem zitierte Ausspruch Walt Whitmanns – »I am large; I contain multitudes.« (Kabat-Zinn 1994: 229; für das Original vgl. Whitman 1998: 78) – kann als eine Form des spätmodernen »*Ich bin viele*« (Rosa 2005a: 375, Herv. im Original) aufgefasst werden. Der Situationismus wird dabei mit dem Bild des Surfens affirmiert:[4]

»The spirit of mindfulness practice was nicely captured in a poster of a seventy-isch, Swami Satchitananda, in full white beard and flowing robes atop a surfboard riding the waves off a Hawaiian beach. The caption read: ›You can't stop the waves, but you can learn to surf.‹« (Kabat-Zinn 1994: 32)

Indem Achtsamkeit aus dem flexiblen, situativen ein *gutes* Leben macht, aktualisiert sie das für die Spätmoderne konstitutive und im vorigen Kapitel bestimmte »Superideal« (Rosa) und erweist sich damit als ein adaptives und reproduzierendes Moment der Spätmoderne.

Die Adaption an die gefüllt-bedrängte Gegenwart und die Legitimierung eines flexiblen Lebens durch die vor allem in der Achtsamkeit II vorzufindende Affirmation des surfenden Lebendigkeitsideals ist aber nur eine Seite der Medaille. Es können nämlich auch in der Achtsamkeitsströmung modulierende Aspekte herausgearbeitet werden, wie im Abschnitt 18.3 des vorigen Kapitels deutlich wurde. In der Achtsamkeit I der *vipassanā*-Meditation im Kontext des modernen Theravāda geht die Doktrin des Nicht-Selbst nämlich nicht mit einer Emphase des lebendigen Lebens einher, sondern Veränderungen werden gerade als unbeständig und damit als Grund für die

3 | Vgl. dazu Teil II, insbesondere die Abschnitte 6.2 und 7.2.

4 | Das folgende Zitat wird auch von Kornfield (1993: 113) zitiert.

Abkehr von den Versprechen der Welt gedeutet. Auch die Forderung der ausgeprägten formellen Sitzmeditation anstatt der flexibel einsetzbaren informellen Praktiken oder der Achtsamkeit *bei* Tätigkeiten im Alltäglichen weisen auf diese angestrebte Differenz zur Welt hin. Zudem geht die moralische Fundierung der Achtsamkeit I nicht in dem spätmodernen Situationismus auf, wie auch die Hoffnung auf Erlösung auf eine *feste* Zukunft gerichtet ist. Vielmehr zeigt sich in der Achtsamkeit I ein Verzichtsmodell: Es soll von den Versprechungen der Welt abgelassen werden. So wäre in dieser Logik die spätmoderne Konsumorientierung als Ausdruck von Gier zu verstehen, einer der ›drei Wurzeln des Bösen‹ (Pāli: *akusula-mūla*; Sanskrit: *akuśala-mūla*), die es für die Achtsamkeit I zu überwinden gilt. Die von der Achtsamkeit I angestrebte Gelassenheit erweist sich also als ein radikales Ablassen vom modernen Versprechung, *im* Leben, *in* der konsumistischen Sphäre Erfüllung zu finden. Damit aber untergräbt dieses Achtsamkeitsmodell die Bedingungen der Beschleunigungsgesellschaft. Ihr Subversionsmodus kann, um einen Begriff Reckwitz' zu verwenden, als umfassende »Resonanzdiät« (Reckwitz 2017a: 194) bestimmt werden.[5]

Die Achtsamkeit II verwehrt sich hingegen dem modernen Resonanzversprechen, dem Lebensdurst und Welthunger nicht, versucht diesen aber gerade in einem Modus einer umfassenden ›Sakralisierung des Alltäglichen‹ zu stillen.[6] Die in diesem Achtsamkeitsmodell affirmierte Gelassenheit lässt sich als ein Versuch verstehen, eine leiblich-intensive Welt zulassen zu können: Sie betreibt keine Resonanzdiät, versucht aber zugleich Langeweile zu überwinden – auf diese Weise tritt sie als eine interessiert-sorgende Achtsamkeit in Erscheinung. Indem sie eine Zeitform einer radikalen Moment-Zeit vertritt, ›entlangweilt‹ sie ›Wiederholungen‹ oder ›Gewohnheiten‹: Alles was im Jetzt erscheint, ist vielmehr einmalig. Mit ihr soll eine Zeitlichkeit eingeübt werden, die zwar den modernen Welthunger zu sättigen versucht, zugleich aber

5 | Dass eine konsumkritische meditative Lebensform einer auf Konsum ausgerichteten Wachstums- und Beschleunigungsgesellschaft entgegensteht, hat auch Rosa festgestellt, wobei er dabei nicht näher die Meditationsform präzisiert: »Für eine wachstumsorientierte kapitalistische Gesellschaft ist es unabdingbar, dass ihre Mitglieder nicht (von den legal zugelassenen) *irgendeine* Konzeption des guten Lebens wählen, sondern eine sehr spezifische, nämlich die [...] des Konsumenten/Produzenten-Paradigmas, welche dafür sorgt, dass sie ihre Aufmerksamkeit und ihre Energien in die entsprechende Richtung fließen lassen und sie nicht etwa auf Kontemplation, Meditation, militärische Askese, kreative Entfaltung oder Ähnliches richten. Größere Veränderungen in diesem Orientierungsmuster würden unweigerlich zum wirtschaftlichen und sozialen Niedergang einer solchen Gesellschaft führen.« (Rosa 2012: 156, Herv. im Original) Vgl. zum Konsumdruck bei Wirtschaftswachstum auch Linder (1971: 31ff.).

6 | Zu der Sakralisierung des Alltäglichen vgl. oben, Teil III, Abschnitt 13.

im Kontrast zu einer Zeit steht, die es auszufüllen gilt.[7] Indem sie eine ›Toleranz für das Langweilige‹ einübt, tritt in ihr eine Zeitlichkeit hervor, die die konstitutive Dichotomie der Beschleunigungskultur – langweilige Stille und intensive Erlebnisse – um eine dritte Form erweitert: die *intensive Stille*. In diesem Sinne moduliert die Achtsamkeit II das moderne Versprechen: Beschleunigung ist in ihren Augen nicht notwendigerweise die Strategie, um den Welthunger zu stillen.

So zeigt sich bei einem genaueren Blick, dass trotz der Adaptivität letztlich eine Differenz zur Welt ausgebaut wird (Achtsamkeit I) oder aber eine Form anderer Zeitlichkeit hervorgebracht wird (Achtsamkeit II). Lediglich in der Achtsamkeit III erweist sich die Gelassenheit als ein Versuch, der Logik der Adaption an die Anforderungen einer beschleunigten Welt zu folgen und damit sie zu reproduzieren.[8] Die uneindeutige Zwischenposition – ähnlich dem im vorigen Kapitel beschriebenen Zwitterwesen des Flaneurs – der Achtsamkeit II kann anhand eines Zitats von Walter Benjamin präzise veranschaulicht werden: »Alle Aufmerksamkeit muß in Gewohnheit münden, wenn sie den Menschen nicht sprengen, alle Gewohnheit von Aufmerksamkeit verstört werden, wenn sie den Menschen nicht lähmen soll.« (Benjamin 1991: 407f.) Damit bringt Benjamin die Ambivalenz der modernen Zeiterfahrung und

---

7 | Dass Achtsamkeit negativ korreliert mit der *Fear of Missing Out* kann zwar in psychologischen Studien festgestellt werden (vgl. Baker / Krieger / LeRoy 2016: 280), aber daraus wird nicht deutlich, ob das Motiv durch Achtsamkeit sinkt oder der Welthunger gesättigt wird.

8 | Diese Gelassenheit kann auch als Teil einer neoliberalen Resilienzstrategie verstanden werden: »Wenn sich die Risikoursachen einer Bearbeitung entziehen, dann bleibt immer noch die Option, aus der Optimierung der Anpassungsfähigkeit einen strategischen und psychologischen Vorteil zu ziehen, indem wir belastbar, stabil und widerstandsfähig werden (›building resilience‹) und externen Schocks widerstehen können. Zukunftsfähige Subjekte seien jene, die imstande sind, mit allen Situationen hoher Unsicherheit umzugehen.« (Rilling 2014: 31) Dass die Achtsamkeit III diese Emphase einer Hervorbringung neuer Zeit nicht betreibt, heißt aber nicht, dass in dieser nicht auch im praktischen Üben eine neue Zeitlichkeit entsteht, da auch hier die ›Achtsamkeit von‹ dem sich Wiederholenden, der Atmung, grundlegend ist. Das wäre eine empirisch, an der konkreten Übung zu nachvollziehende Frage. Es gibt bereits Hinweise darauf, dass genau das geschieht: So berichtet etwa der Psychologe Niko Kohls davon, dass nach Achtsamkeitsinterventionen in einem Call Center mehr Kündigungen eingereicht wurden (vgl. Lau 2015: 110). Auch werden in anderen Studien Befunde publiziert, die von »demotivating effect of mindfulness« (Hafenbrack / Vohs 2018: 1) für die Aufgabenmotivation berichten. Dazu wird in dem Artikel »Zu viel Meditation raubt die Motivation« in der *Süddeutsche Zeitung* angemerkt: »Achtsamkeitsmeditation wirkt, aber nicht so, wie es sich Arbeitsehrgeizlinge wünschen.« (Herrmann 2018).

der Zwischenposition der Achtsamkeit II auf den Punkt: Wenn überall die gefüllt-bedrängte Gegenwart mit unendlichen News und Mitteilungen auf das Selbst einströmt, dann droht es »gesprengt« zu werden und vielleicht gar in existenzieller Langeweile zu versinken. Aber auch die Gewohnheit lähmt den modernen Menschen, lässt Langeweile aufkommen. Aufmerksamkeit kann durch immer neue Events erregt oder muss in einer Sensibilisierung kontinuierlich kultiviert werden. Die Achtsamkeit II kämpft an beiden Enden: gegen die Sprengung durch die gefüllt-bedrängte Gegenwart und gegen die Lähmung in der Gewohnheit alltäglicher Routinen.

Die Frage ›Achtsame Beschleunigung oder subversive Achtsamkeit?‹ greift folglich zu kurz, da sie nicht die Varianten der Achtsamkeit erfasst. Dementsprechend muss sie für jedes der drei Achtsamkeitsmodelle einzelnen beantwortet werden: Die Achtsamkeit I untergräbt die Bedingungen der Beschleunigung, in dem sie den Verheißungen der Welt skeptisch gegenübersteht. Die Achtsamkeit II reproduziert zwar das moderne Versprechen und legitimiert ein flexibles Leben, zugleich aber moduliert sie es in einem Maße, dass die Beschleunigung nicht mehr alternativlos erscheint. Schließlich folgt die Achtsamkeit III am umfassendsten der Adaptionslogik und ermöglicht so eine achtsame Beschleunigung. Damit zeigt sich auch in ihrer Verflechtung mit der spätmodernen Gegenwarts-Gesellschaft die Heterogenität der Achtsamkeitsströmung.

20 Fazit: Eine Alternative zur Alternativlosigkeit?

> To affect the quality of the day,
> that is the highest of arts.
> THOREAU (2012C: 271)

Der amerikanische Transzendentalist Henry David Thoreau formuliert mit diesen Worten die Sehnsucht nach einem besseren Leben. Das Zitat drückt die Hoffnung aus, als Einzelner nicht ohnmächtig der Welt ausgeliefert zu sein, sondern auf diese einzuwirken, mehr noch: durch die Veränderung des alltäglichen Lebensvollzugs andere Welten gestalten zu können. In seinem bekanntesten Buch *Walden*, dem dieses Zitat entstammt, kritisiert Thoreau diejenigen, die sich der Logik des Eigentums, der Schulden und der Industrialisierung unterwerfen. Er formuliert polemisch, dass diese Unterwerfung gar mit Sklaverei zu vergleichen sei (vgl. ebd.: 202f.). Sein berühmter Hüttenbau am *Walden Pond* war deshalb, wie viele seiner anderen schreibend reflektierten Lebensexperimente, vor allem zweierlei: die Suche nach einem gelingenden Leben und eine Demonstration der Möglichkeit von Veränderung.

Thoreaus Unbehagen und Kritik an dem vermeintlich Notwendigen und angeblich Fortschrittlichen erfreut sich mehr als 150 Jahre später erneuter Popularität.[1] Damit scheint seine Aktualität Teil eines in der spätmodernen Gegenwartsgesellschaft zu beobachtenden Unbehagens zu sein, das sich gegen die Entmächtigung des Subjekts richtet. Ausgehend von Margaret Thatchers TINA-Mantra ›There is no Alternative‹ wird der öffentlich-politische Diskurs seit den 1990er-Jahren und vor allem in den Finanz- und Wirtschaftskrisen ab den 2000er-Jahren von der Rede angeblicher ökonomischer Sachzwänge beherrscht. In einer globalisierten Welt könne, so die Logik, nur durch eine Freisetzung des Marktes und des Kapitals im existenziellen Wettbewerb bestanden werden (vgl. Séville 2017). Die sozialwissenschaftliche Kritik dieser

1 | Vgl. zur gegenwärtigen Popularität Thoreaus Rosenthal (2010) und Rosenthal (2019). Zur Kritik Thoreaus am Fortschrittsgedanken vgl. Bingham (2008: 65ff.).

Entwicklung, die in Begriffen wie Postdemokratie, Entpolitisierung oder Neoliberalisierung ihren Ausdruck findet (vgl. etwa Crouch 2008; Mouffe 2011), korrespondiert mit praktischen Artikulationen dieses Unbehagens: von veränderten Konsumformen (etwa Veganismus) über solidarische Landwirtschaften bis hin zu der *degrowth*-Bewegung. Diese Impulse suchen und verkünden vor allem eines: eine Alternative zur Alternativlosigkeit.

Auch die Popularisierung der Achtsamkeitsströmung kann als eine Artikulation dieses Unbehagens aufgefasst und damit als ein Versuch gedeutet werden, eine Alternative zur Alternativlosigkeit zu unterbreiten. Nicht nur rezipiert einer der wichtigsten Protagonisten der Achtsamkeitsströmung, der US-amerikanische Mediziner Jon Kabat-Zinn, umfangreich Thoreau – unter anderem mit dem obigen Zitat (vgl. Kabat-Zinn 1994: 27, 45) –, sondern die Achtsamkeitsströmung konstituiert sich auch im Kern durch ihr Versprechen, ein gelingendes und freies Leben sei auch in und trotz einer scheinbar unkontrollierbaren und sich verselbstständigenden Welt möglich. Emphatisch verkündet sie das ›Hier und Jetzt‹ als Ausgangspunkt einer Selbstermächtigung und eines gelingenden Lebens.

Das Ausgangsinteresse dieser Arbeit liegt genau in dieser bemerkenswerten ›Gleichzeitigkeit des Ungleichen‹. Gleichzeitig, denn die Popularität der Achtsamkeit steigert sich rasant ab den 1990er-Jahren und geht damit zugleich mit dem Erfolg der Alternativlosigkeitsrhetorik einher. Ungleich, denn es steht der Globalität der vermeintlich alternativlosen, anonymen und verselbstständigten Systemlogiken das Versprechen einer Selbstermächtigung im ›Hier und Jetzt‹, also eine radikale Lokalität, gegenüber. Wie also, so die Ausgangsfrage dieser Arbeit, steht die Achtsamkeitsströmung im wechselseitigen Verhältnis zur Kultur der Moderne und zur spätmodernen Gesellschaft?

Der Achtsamkeitsströmung geht es ihrem Selbstverständnis nach darum, mittels selbstreferenzieller Praktiken, wie der Sitzmeditation, das Selbst und sein Verhältnis zur Welt zu modellieren. Das Ausgeliefertsein – etwa an eine beschleunigte Welt – soll dabei hin zu einem freien Selbst- und Weltverhältnis überwunden werden, weg von einer *reaction* hin zu einer *response*, um die geläufige Dichotomie innerhalb der Achtsamkeitsströmung anzuführen. Im Zentrum der Arbeit steht daher die Rekonstruktion der in der Achtsamkeitsströmung artikulierten Selbst-Welt-Modelle (vgl. Teil II), so der analytische Schlüsselbegriff (vgl. Teil I), und die Frage nach deren Verflechtung mit der Kultur der Moderne (vgl. Teil III) und der spätmodernen Gegenwartsgesellschaft (vgl. Teil IV).

Wie viel Alternative liegt nun tatsächlich in der Verheißung der Achtsamkeitsströmung, den spätmodernen Menschen eine Alternative zur Alternativlosigkeit zu bieten? Die Ergebnisse der Arbeit lassen sich anhand von sechs Thesen bündeln.

I. Die Heterogenitätsthese

›Die‹ Achtsamkeitsströmung erweist sich als heterogen, indem sie drei verschiedene idealtypische Selbst-Welt-Modelle artikuliert, die an die meditative Einübung gebunden werden (vgl. Teil II).

In der Achtsamkeitsströmung gilt das Primat der meditativen Übung. Zu den prädominant selbstreferenziellen Achtsamkeitsmeditationspraktiken zählen formelle Übungsformen wie die Sitz- oder Gehmeditation und informelle Übungsformen, die während alltäglicher Aktivitäten ausgeführt werden können. Die Achtsamkeitsübungen dienen als Transformationspunkt weg von kritisierten hin zu affirmierten Selbst-Welt-Modellen. Dabei konnten drei idealtypische Modelle herausgearbeitet werden: die sezierend-distanzierte Achtsamkeit I, die interessiert-sorgende Achtsamkeit II und die verfügend-funktionalistische Achtsamkeit III.

Die sezierend-distanzierte Achtsamkeit I basiert auf einer *Logik der Differenz durch Substitution*. In Bezug auf das Selbst wird dabei radikal zwischen einem moralisch schlechten und einem guten Selbst unterschieden. Die ›drei Wurzeln des Bösen‹ (Gier, Hass, Verblendung) sollen demnach durch Gelassenheit, Mitgefühl und Einsicht ersetzt und damit überwunden werden. Dieser Achtsamkeit wird eine Diskriminationsleistung zugeschrieben, die zwischen schlechten und guten Bewusstseinsinhalten unterscheiden kann. Das Interesse an den Meditationsobjekten dient der als befreiend aufgefassten Einsicht in die Leidhaftigkeit (Pāli: *dukkha* ; Sanskrit: *duḥkha*), ›Unbeständigkeit‹ (Sanskrit: *anitya*; Pāli: *annica*) und ›Nicht-Selbstheit‹ (Sanskrit: *anātnam*; Pāli: *anattā*) aller Phänomene. In Bezug auf das Weltmodell der Achtsamkeit I tritt neben einer als materialistisch oder konsumistisch kritisierten Welt letztlich die Hoffnung auf ein befreites Selbst in einer Welt des Unbedingten (Pāli: *nibbāna*; Sanskrit: *nirvāṇa*). Die distanzierte Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit I geht daher mit einer eskapistischen oder »weltflüchtigen« (Weber 2001: 439) Tendenz einher.

Die interessiert-sorgende Achtsamkeit II gründet hingegen auf einer *Logik der Einheit durch Entdeckung*. Auch dieses Achtsamkeitsmodell kritisiert zwar verschiedene Selbstanteile, aber diese werden als Teil einer ›tieferen‹ und umfassenden Einheit integriert. Anstelle des ›Nicht-Selbst‹ tritt nun das ›wahre‹ oder ›tiefe Selbst‹. Zugleich wird die eskapistische Tendenz der Achtsamkeit I problematisiert und stattdessen eine Verachtsamung des Alltags angestrebt. Auf das Gewöhnliche, Alltägliche und Sinnliche bezieht sich diese Achtsamkeit II mit Interesse: Sie erblickt nicht überall die Unbeständigkeit wie die Achtsamkeit I, sondern fragt nach dem Einzigartigen an jedem Weltausschnitt. Die Unbeständigkeit, die in der Achtsamkeit I letztlich die weltflüchtige Tendenz legitimiert, wandelt sich in der Achtsamkeit II zu einer Empha-

se der Lebendigkeit. Wesentlich für die Kritik an der Logik der Differenz ist dabei die Annahme der Interdependenz. Diese Annahme besagt, dass jede Entität nicht aus sich selbst heraus bestehen kann, sondern nur in Verbundenheit mit der Existenz aller anderen Entitäten besteht. In der Achtsamkeit II wird jegliche Entität zweideutig: sowohl profan-materialistisch wie auch sinnlich-transzendent. Daher affirmiert diese Achtsamkeit auch Paradoxa und Widersprüche und fordert eine ›Ambiguitätstoleranz‹ des ›sowohl ... als auch ...‹.

Die Achtsamkeit III schließlich tendiert zu einer *Logik der Adaption durch Verfügung*, enthält aber Momente der vorigen zwei Modelle. Sie verzichtet auf die Moralisierung spezifischer Selbstanteile und problematisiert das reaktive Selbst als solches. Dabei tritt auch ein explizit kritisches Weltmodell in den Hintergrund. Achtsamkeitspraktiken dienen weniger der Transformation des Selbst, als vielmehr den Zwecken des Selbst. Während in der Achtsamkeit I und Achtsamkeit II die Achtsamkeit letztlich als Voraussetzung für Freiheit gilt, wird in der Achtsamkeit III die Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit als ein Tool des freien und über sich verfügenden Selbst modelliert. Damit wird ein Selbst betont, das sich durch nützliche Achtsamkeitspraktiken den Forderungen der Welt zu stellen vermag.

Durch die Herausarbeitung verschiedener Selbst-Welt-Modelle lässt sich die These begründen, dass es sich bei der Achtsamkeitsströmung nicht um einen homogenen, sondern vielmehr um einen heterogenen Gegenstand handelt. Dementsprechend aktualisiert die Achtsamkeitsströmung die Kultur der Moderne und die spätmoderne Gesellschaft modellspezifisch, wie in den folgenden Thesen deutlich wird.

II. Die Hybriditätsthese

Die Achtsamkeitsmodelle aktualisieren selektiv die kulturellen Modelle der Ver-, Ent- und Wiederverzauberung. Die daraus resultierenden hybriden Selbst-Welt-Modelle ermöglichen die Popularisierung der Achtsamkeit (vgl. Teil III).

Die Achtsamkeitsströmung kann als Fortsetzung einer im 19. Jahrhundert beginnenden Rezeption und Formung des ›buddhistischen Modernismus‹ (Bechert) gelesen werden. Die Achtsamkeit I steht dabei in der Tradition des Versuchs, den Buddhismus als rationale Religion und Meditation als Wissenschaft in den westlichen Gesellschaften zu etablieren, womit sie das Modell der Entzauberung aktualisiert. In der Achtsamkeit III wird dieses Moment radikalisiert, da ihr Selbstmodell als Fortschreibung des naturalistisch-entzaubernden ›punktförmigen Selbst‹ (Taylor) gedeutet werden kann. Hingegen aktualisiert das Modell der Achtsamkeit II die komplementäre Tradition der romantischen Sinnsuche, wie etwa durch die Rezeption Thoreaus *Wal-*

den oder Hermann Hesses *Siddhartha* deutlich wird. Das wiederverzaubernde ›Modell Romantik‹ lässt sich dabei als Versuch verstehen, das Religiöse und Sakrale unter den Bedingungen einer säkularen Gesellschaft, in der Glaube zu einer »Option« (Taylor 2009: 14) wird, zu transformieren. Gerade in dem Versuch, ein fragmentiertes Selbst und Selbst-Welt-Verhältnis durch künstlerisch-schöpferische Selbstentfaltung in einheitsstiftenden Momenten der Transzendenz zu überwinden, schreibt sich die Achtsamkeit II in das romantisch-wiederverzaubernde Modell der Moderne ein.

Diese eindeutigen Zuordnungen – Achtsamkeit I und III als entzaubernd-naturalistisch, Achtsamkeit II als wiederverzaubernd-romantisch – müssen um zwei gegenläufige Verschränkungen ergänzt werden: Einerseits operiert die Achtsamkeit I, nicht aber die Achtsamkeit III, mit dem Versprechen, eine rational nachvollziehbare Welt zu überwinden, kann dies aber nur unter der Annahme einer jenseitigen Welt (*nibbāna*) erzielen und bricht daher letztlich mit der Rationalität durch den Sprung in eine verzauberte Welt des Unbedingten. Andererseits entfaltet sich die Popularität der Achtsamkeit II, die als eine Aktualisierung des Romantischen beschrieben werden kann, gerade aus einem Flirt mit den ›Psy-Wissenschaften‹ (Rose). Besonders deutlich wird dies an dem von Kabat-Zinn an der *University of Massachusetts Medical School* entwickelten Programm *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), das zu dem am meisten wissenschaftlich evaluierten Achtsamkeitsprogrammen zählt.

Gerade durch diese jeweilige Hybridität aber, so die These, erklärt sich die Attraktivität der Achtsamkeitsströmung. Die Achtsamkeit I erscheint als rational begründet und als eine der wissenschaftlichen Haltung analoge Selbstbeforschung, enthält aber weiterhin Elemente des buddhistischen Verzauberungsmodells. Bei der Achtsamkeit II greifen zwei Momente ineinander: Zum einen werden zwar die Ergebnisse der empirischen Wissenschaften als ›proven benefits‹ rezipiert, aber die Evidenz der Achtsamkeit ergibt sich bei Kabat-Zinn immer schon aus der subjektiven Erfahrung. Die Wissenschaft dient als Unterstützung, nicht aber als potenzielle Falsifikation. Damit erweist sich die Achtsamkeit II in einem weiteren Sinne als romantisch: Sie greift auf verschiedene Wissensproduktionen zu und versucht diese zu vereinigen, stellt sie aber letztlich unter das Primat eines subjektivistischen und individualistischen Projekts. Zum anderen werden durch die pragmatische Effektorientierung der Psy-Wissenschaften gerade nicht die Selbst-Welt-Modelle, die in der Achtsamkeit II angepriesen werden, geprüft.[2] So lässt sich die Popularität der Achtsamkeit II vor allem aus einem an den Einzelnen gebundenen (und damit in engerem Sinne ironischen) Wahr-

2 | Gerade durch diesen potenziellen Deutungsüberschuss der Achtsamkeit speist sich auch die Achtsamkeit III, indem sie sich von anderen Formen mit einem Programm der Demystifizierung abzugrenzen versucht (vgl. etwa Puddicombe 2012: 10).

heitsbegriff und der an Effekten orientierten Beforschung der Achtsamkeit erklären. Wissenschaftlichkeit und Romantisierung gehen hier Hand in Hand, indem sie sich jeweils auf unterschiedlichen Ebenen bewegen.

Aus der Hybridität der Achtsamkeit entsteht eine produktive Deutungsoffenheit: Achtsamkeit kann als effiziente Methode zum Erreichen spezifischer Ziele praktiziert werden – denn die Effekte sind ›bewiesen‹ –, aber sie ermöglicht zugleich eine Form moderner Spiritualität, die eine instrumentelle Rationalität in subjektiven Ganzheitserfahrungen zu überwinden versucht. Die Hybridität der Achtsamkeit ermöglicht somit die Diffusion der Achtsamkeit in verschiedene gesellschaftliche Bereiche hinein.

III. Die Dynamisierungsthese

Durch ihre Unendlichkeitsrhetorik erweisen sich die Achtsamkeitsmodelle II und III als teil-homolog zur spätmodernen kapitalistischen Wachstumslogik (Teil III und IV).

Mit der Aktualisierung des Romantischen erweist sich insbesondere die Achtsamkeit II als Teil der spätmodernen Kultur. Denn das in diesem Achtsamkeitsmodell affirmierte kreativ-schöpferische Selbst ist in zahlreichen Diagnosen zur Gegenwart als konstitutives Moment der Spätmoderne ausgemacht worden (vgl. Reckwitz 2013b, 2017b). Am prägnantesten ist dabei die von Boltanski / Chiapello (2003) angestoßene These des »neuen Geistes des Kapitalismus« und dessen Vereinnahmung der romantisch geprägten Künstlerkritik (vgl. Henning 2013; Euteneuer 2011: 11). Forderungen nach Authentizität, Einzigartigkeit, kreativer Selbstentfaltung, Selbstwachstum oder nach Kreativität, wie sie etwa in der 68er-Bewegung artikuliert wurden, sind demnach als »Systemressource des Kapitalismus« (van Dyk 2009) nicht nur in die Arbeits-, sondern auch in die Konsumsphäre eingeflossen (vgl. Campbell 2005).

In der Spätmoderne verschwimmt demnach die ehemalige Opposition zwischen Kapitalismus und dessen romantischer Künstlerkritik (vgl. Rosa 2012: 176), indem eine Schnittmenge zutage tritt: Sowohl die zentrifugale Bewegung des Kapitals als auch die zentripetale Bewegung der Selbsterforschung und -entfaltung kennen kein Ende. Kapitalistische Weltaneignung und romantische Selbsterforschung erweisen sich als homolog im Hinblick auf ihre Affirmation unendlichen Wachstums. Dieser entgrenzende Impuls des Romantischen wird auch in der Achtsamkeit II vertreten: Das Streben nach einer Verachtsamung des Alltags ist ein unendliches Projekt.[3]

3 | Vgl. dazu Žižek, der den Buddhismus und Taoismus als neuen Geist des »globalen Kapitalismus« (Žižek 2014: 68) versteht und damit Max Weber zu aktualisieren versucht.

In der Homologie des Unendlichen steckt aber nur eine notwendige, nicht eine hinreichende Bedingung für die kapitalistische Verwertbarkeit und die Reproduktion der spätmodernen Wachstumsgesellschaft. Vielmehr bedarf es dazu der Kommodifizierung des unendlichen Strebens. Diese ergibt sich etwa in der Achtsamkeit III in Form von kostenpflichtigen Achtsamkeits*apps* wie *headspace* und zeichnet sich durch eine Differenzierung in zahlreiche Achtsamkeitspraktiken aus. Die Pluralisierung vor allem der ›Achtsamkeit bei‹-Praktiken ermöglicht die Produktion zahlreicher, für eine immer größer werdende Anzahl an informellen Achtsamkeitspraktiken bestimmter Ratgeber und Appmodule. Zudem ermöglicht die unendliche Vergewisserung des im ›Hier-und-Jetzt-Seins‹ einen Ansatzpunkt der kapitalistischen Verwertbarkeit, insofern sie in Form von abonnierbaren Apps oder ›notwendigen‹ Anleitungen von Lehrer*innen kommodifiziert wird.

IV. Die Adaptionsthese

Die in der Achtsamkeitsströmung affirmierte Gelassenheit ermöglicht in der spätmodernen Beschleunigungsgesellschaft eine Selbstermächtigung durch das Hervorbringen einer ›situativen Identität‹ (vgl. Teil IV).

Die zentrale affirmierte Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeitsströmung ist die der Gelassenheit. Diese Gelassenheit basiert auf einer doppelten Bewegung: Einerseits lässt sie von dem Versuch ab, eine rasende Welt umfassend kontrollieren zu wollen, andererseits soll durch dieses Ablassen ein Zustand einer inneren Ruhe zugelassen werden, aus dem heraus freie Handlungen entspringen können. Die Gelassenheit erweist sich daher als eine Struktur, die zwischen einer negativen Freiheit *von* Reaktivität und einer positiven Freiheit *zur* sittlichen, kreativen oder zweckhaften Handlung changiert.

Die Gelassenheit der Achtsamkeit wird durch zwei Aspekte hervorgebracht: Zum einen dient das distanzierende Moment der Achtsamkeit einer Beschleunigung des Wahrnehmungsvorgangs, wie vor allem in der Achtsamkeit I und Achtsamkeit III betont wird. Gerade durch die schnelle, frühzeitige und klare Verarbeitung von Stimuli kann demnach eine höhere Anzahl von Reizen zugelassen und ohne Überforderung verarbeitet werden. Zum anderen und vor allem bei der Achtsamkeit II dient das ›tiefe Selbst‹ als ein Ort der Ruhe, der analog zur Tiefe unter der tosenden Oberfläche des Meeres unberührt bleibt und gleichzeitig nicht von ihr zu trennen ist. Gerade durch die Beschleunigung des Inneren bzw. durch die in sich ruhende Achtsamkeit in einer tosenden Welt kann demnach Gelassenheit gewonnen werden. Das heißt aber auch: Je schneller die Welt und je höher die Erlebnisdichte werden, desto schneller muss das

Selbst wahrnehmen bzw. desto ›tiefer‹ muss das Selbst in sich selbst einen Ruhepol suchen, um sich zu eigenen Handlungen ermächtigen zu können.

Damit lässt sich die Gelassenheit als Ermöglichungsbedingung einer ›situativen Identität‹ (Rosa) deuten, die sich adaptiv zu den Anforderungen der spätmodernen gefüllt-bedrängten Gegenwart verhält. Das situative Selbst orientiert sich nicht mehr an einem Lebensplan, sondern gestaltet ihr Leben in der verlaufenden Zeit. Aus der Gelassenheit heraus nimmt dieses Selbst – analog zum Surfer – die Wellen, wie sie kommen, und nutzt die Gunst des Augenblicks. Das unkontrollierbare Meer wird nicht zu kontrollieren versucht, sondern das Selbst verändert sein Verhältnis zu diesem, indem es zu surfen lernt (vgl. Rosa 2011: 218). Achtsamkeit ermöglicht also, in der beschleunigten und flexiblen Spätmoderne Subjekt zu sein. Das distanzierende Moment der Achtsamkeit, das in der Gelassenheit kumuliert, dient dabei der Desidentifikation mit dem Dauerhaften und versetzt das Subjekt in die Lage, die Unbeständigkeit zu akzeptieren. Die Lehre des ›Nicht-Selbst‹ und des ›tiefen Selbst‹ können zudem ein situatives und flexibles Leben legitimieren.

Das gelassene Selbst der Achtsamkeit, das sich gegen eine als unkontrollierbar empfundene Welt in der Kontrollierbarkeit des eigenen Selbst-Welt-Verhältnisses übt, ist daher aus zeitsoziologischer Perspektive nicht als Differenz zur, sondern als adaptives Moment für die spätmoderne Beschleunigungsgesellschaft zu deuten. Es stellt sich ihr nicht entgegen, sondern ermöglicht ihre Reproduktion. Die Achtsamkeitsströmung geht jedoch nicht in dieser adaptiven und dadurch reproduzierenden Funktion auf, sondern vielmehr werden, wie die folgende These ausführt, zugleich die kulturellen Bedingungen der Beschleunigungsgesellschaft in der Achtsamkeit I und II untergraben oder zumindest gestört.

V. Die Subversionsthese

Die Achtsamkeit I distanziert sich von der Verheißung der Beschleunigung, während die Achtsamkeit II mit ihrer ›Toleranz für das Langweilige‹ zwischen der modernen Dynamisierungsspannung von gefüllter und langweiliger Zeit eine Zeit der ›intensiven Stille‹ zu etablieren versucht (vgl. Teil IV).

In der spätmodernen Gegenwarts-Gesellschaft kann zeitdiagnostisch eine durch soziale Beschleunigungsprozesse bedingte ambivalente Zeiterfahrung bestimmt werden: Die Ambivalenz entsteht auf der einen Seite durch eine präsentistische Utopie, die in der spätmodernen gefüllt-bedrängten Gegenwart eine Verheißung sieht, den modernen ›Welthunger‹ zu sättigen; auf der anderen Seite droht durch die spätkapitalistische Produktion des permanenten Neuen eine existenzielle Langeweile, die das

immer Gleiche im Neuen erblickt. Die Langeweile, auch in ihrer situativen Version, erweist sich als radikale Distanzierung des erstarrten Selbst von einer rasenden Welt und damit als eine Form des ›rasenden Stillstands‹ (Virilio, Rosa). In der Langeweile scheitert die präsentistische Utopie. In dem qualvollen Charakter der Langeweile steckt daher auch ein Imperativ: die Zeit zu füllen. Damit erweist sich die situative Langeweile funktional und produktiv in die Innovations- und Beschleunigungslogik eingebunden: Sie verlangt nach Neuem.

Der Dynamisierungsdruck, der aus der Furcht vor der Langeweile resultiert, basiert auf der Dichotomie zwischen leerer und gefüllter Zeit. Die leere Zeit wird in der Moderne als ungenutzte oder unproduktive Zeit problematisiert bzw. sanktioniert: Ganz gleich, ob es sich im Einzelnen um die Diagnose einer Beschleunigungsgesellschaft oder um kulturwissenschaftliche Studien handelt, es wird immer wieder festgestellt, dass sich die Moderne gerade durch die Abwertung leerer Zeit als unproduktiv-unkonsumierte oder ungenutzte Zeit auszeichnet. Die Zeit, so das moderne Programm, gilt es nicht zu verschwenden, sie muss produktiv oder aber mit intensiven Erlebnissen gefüllt werden.

Dieser präsentistischen Situation begegnet die Achtsamkeit I anachronistisch: Sie kann der Verheißung, durch Konsum, Beschleunigung und Erlebnisse den Zustand der Erfüllung zu erreichen, nichts abgewinnen. Vielmehr erblickt sie in alledem, was das beschleunigte Selbst gierig verschlingt, um seinen Welthunger zu stillen, eben das: Gier und damit eine Quelle des Leidens. Wenn, wie Hartmut Rosa (2016: 624) argumentiert, eine intensive, anverwandelnde Welterfahrung – Resonanz –, das Versprechen der Moderne darstellt, dann übt sich die Achtsamkeit I in einer »Resonanzdiät« (Reckwitz 2017a: 194). Die Reaktion der Achtsamkeit I auf die beschleunigte, gefüllt-bedrängte Gegenwart besteht darin, ihre Verheißung zu verneinen und damit die kulturellen Bedingungen der Beschleunigung zu untergraben.

Vertrackter stellt sich hingegen die Verortung der Achtsamkeit II in der präsentistischen Situation heraus. Die Achtsamkeit II kritisiert die Gleichsetzung von Ruhe mit Stillstand, Passivität mit Faulheit, Erlebnis mit Erfahrung und guter Zeit mit gefüllter Zeit. Anstelle dessen propagiert sie eine dritte Möglichkeit: eine ›lebendige‹ oder ›intensive Stille‹. Das intensive Leben und die ganze Welt verortet sie in einem leiblich-sinnlichen ›Hier und Jetzt‹. Das Neue sucht sie nicht in Innovationen, Events oder Erlebnissen, sondern in der ewigen Wiederholung des Gewöhnlichen, der Routinen des Atmens, kurzum: im ›Langweiligen‹.

Die Achtsamkeit II reproduziert daher zwar den modernen Welthunger und die Sehnsucht nach einem intensiven Leben, moduliert aber das »Regime des Neuen« (Reckwitz 2013b: 364) auf spezifische Weise: Die Achtsamkeit II betreibt eine »Alltagsästhetik der Wiederholung« (ebd.: 362ff.), wie im Anschluss an Reckwitz gesagt

werden kann,[4] und überschreitet damit die »westliche Differenz [...] zwischen Innovation und Reproduktion« (Reckwitz 2013b: 365). Achtsamkeit erweist sich so gesehen als ein Training der Sensibilisierung, in dem sich geduldig darin geübt wird, im Gewohnten das Außergewöhnliche und im Endlichen das Unendliche zu erblicken. Damit besteht ›das Wunder der Achtsamkeit‹, wie eines der populärsten Bücher Nhat Hanhs in der deutschsprachigen Übersetzung heißt, darin zu erkennen, dass alles ein Wunder ist: »All is a miracle.« (Nhat Hanh 1987: 12) Wenn nun aber das Gehen und der Atem zur ganzen, verzauberten Welt wird, dann verspricht Achtsamkeit das *perpetuum mobile*: die Sättigung der präsentistischen Sehnsucht im Langweiligen, die unendliche Bewegung im Gegebenen. Die Achtsamkeit II stellt folglich ein Zwitterwesen dar: Sie bleibt dem modernen Welthunger verhaftet und weist damit reproduzierende Elemente auf; gleichwohl erweist sie sich als subversiv, da sie die für die Beschleunigungsgesellschaft konstitutive Gleichsetzung des Neuen mit Innovation untergräbt.

VI. Reduktionstendenzen

Das in der Achtsamkeitsströmung artikulierte ›Unbehagen an der modernen Welt‹ wird auf ein problematisiertes Selbst reduziert und führt damit tendenziell zu einer politischen Sprachlosigkeit (vgl. Teil II, III und IV).

Die Achtsamkeitsströmung legitimiert die Notwendigkeit, sich in Achtsamkeit zu üben, über einen Vier-Schritt: Erstens erfolgt die Diagnose eines leidenden Selbst (in einer krisenhaften Welt), zweitens wird dieses Leiden durch kulturelle und gesellschaftliche Zeitdiagnosen gerahmt, drittens wird das Leiden auf die Einzelnen zurückgeführt und viertens werden spezifische Aspekte des Selbst problematisiert, die es zu überwinden gilt. Diesen Vierschritt habe ich als Reduktionstendenz bezeichnet, die der gesamten Achtsamkeitsströmung explizit oder im psychologisch-medizinischen Kontext implizit zugrunde liegt. Sie beruht auf der im dritten Schritt eingeführten Annahme, dass letztlich das Leiden Ausdruck oder Konsequenz eines problematischen Selbst ist. Am pointiertesten formuliert diese Annahme Nyanaponika: Achtsamkeit sei eine »Message of Self-Help« (Nyanaponika 1992: 77) und basiere auf einer universell gültigen Wahrheit der »Mind-doctrine«. Diese besagt, dass jedes Leiden ein selbstproduziertes sei *und* als solches auch nur durch dieses Selbst überwunden wer-

4 | Reckwitz bezieht sich dabei auf François Julliens Arbeit zur »Ästhetik des Faden« in seiner Analyse chinesischer Ästhetik (vgl. Jullien 1999).

den könne. Die Reduktionstendenz besteht also darin, die Einzelnen als Angelpunkt der Transformation von kritisierten *Welten* zu bestimmen.

Die Reduktionstendenz findet sich dabei in verschiedenen Formen wieder: In der Achtsamkeit II wird die Sakralisierung der Welt nicht nur an das Selbst gebunden, sondern Kabat-Zinn etwa tendiert dazu, die sakralisierte Welt in einer Verinnerlichung zweiter Stufe auf ein sakralisiertes Selbst zu reduzieren. Diese Position korreliert mit der Forderung, den Lebens- und Welthunger durch die Sensibilisierung des Selbst zu sättigen. Aber auch in dem Moment der Gelassenheit als adaptives Moment der Beschleunigungsgesellschaft wird die Reduktionstendenz deutlich: Wenn sich die Wahrnehmung des Selbst, wie in der Achtsamkeit III, beschleunigen muss, damit das Selbst den Stress der Welt bewältigen kann, so wird der durch eine Beschleunigung der Welt bedingte Stress auf eine Umarbeitung des Selbst reduziert.

Schließlich zeigt sich in dieser Reduktionstendenz eine Wahlverwandschaft zu der Psychologisierung und Essentialisierung, die für den buddhistischen Modernismus und die Achtsamkeitsströmung konstitutiv ist. Demnach wird das Leiden als *conditio humana* und die Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit als menschliche Fähigkeit ahistorisch und akulturell gedacht. Nach dieser Logik hat sich daher unabhängig von spezifischen historisch-sozialen Situationen am Wesen des Problems (etwa dem an der Unbeständigkeit leidenden Selbst) und an dessen Lösung (Achtsamkeit und meditative Übung) seit jeher nichts geändert. Wenn hier Achtsamkeit als psychische Fähigkeit – etwa als spezifische Aufmerksamkeitsform – bestimmt wird, erscheint die Psychologie als naheliegende Verbündete der Achtsamkeitsströmung.

Damit jedoch werden kulturelle oder gesellschaftliche Diagnosen lediglich als universales Problem hör- und als psychologisches Problem lösbar. So wird beispielsweise die Diagnose einer Beschleunigung der Welt unter der Hand zu einem psychisch zu bearbeitenden Problem, weil der damit assoziierte Stress nicht als Symptom der Beschleunigung gedeutet wird, sondern letztlich auf die Ignoranz und Nicht-Akzeptanz der *conditio humana* als Unbeständigkeit zurückgeführt wird. Durch diesen Reduktionismus auf eine ontologische und psychologische Ebene tendiert die Achtsamkeitsströmung dazu, etwa in der Beschleunigungsgesellschaft samt ihren flexiblen Lebensverhältnissen nichts anderes zu erblicken, als den Ausdruck fundamentaler Unbeständigkeit, anstatt sie als konkrete, historisch gewordene Verhältnisse zu verstehen.

Die Psychologisierung steht dabei im Kontext einer Spätmoderne, in der die Dominanz der Psychologie und die Arbeit am Selbst als Therapeutisierung vielfach beschrieben worden ist (vgl. Illouz 2007; Rau 2010; Reckwitz 2013a; Rose 1996; auch Koppetsch 2011: 16; zu letzteren Anhorn / Balzereit 2016: 4). Mit der hier vertretenen These des psychologischen Reduktionismus erweist sich die Achtsamkeitsströ-

mung als Ausdruck ihrer Zeit bzw. verstärkt potenziell die Hegemonie der psychologischen Wissenschaften. Der Versuch dieser Arbeit war deshalb auch, die psychologische Deutungshoheit der Achtsamkeit zu relativieren und deutlich zu machen, dass Achtsamkeit nicht nur ein psychologischer und medizinischer Begriff, sondern auch ein kulturelles Phänomen ist, zu dessen Komplex gerade die hegemoniale Vereinnahmung durch die Psychologie bei der Frage nach dem gelingenden Leben gehört.

Aus der Reduktionstendenz sozialer Diagnosen erfolgt demnach eine Ignoranz sozial-politischer Verhältnisse – und die Zuflucht in eine erhoffte jenseitige oder eine sinnlich-alltägliche Welt. Indem die Achtsamkeitsströmung weitgehend ignoriert, dass Achtsamkeit eine kulturelle Praxis ihrer Zeit ist, ignoriert sie auch, dass die Achtsamkeitspraktiken als Produkt ihrer Zeit mit dieser Zeit verwoben sind. Durch das Vergessen der Gewordenheit und der sozialen Bedingtheit entsteht die Gefahr einer sozialen und politischen Sprachlosigkeit. So wird nicht ersichtlich, wie aus der Achtsamkeitsströmung ein politisches Programm erwachsen könnte, das mehr als die Arbeit am Selbst zu forcieren vermag und *auch* soziale Ursachen für das beklagte Leiden zur Verantwortung zieht – etwa institutionalisierte Wachstumsimperative oder die konkreten Arbeitsverhältnisse.

Zwei Aspekte folgen allerdings nicht aus dieser Kritik. Zum einen richtet sich die Kritik nicht gegen die meditative Tätigkeit als solche, sondern just gegen das Reduktionsmoment, wenn also Achtsamkeitsmeditationspraktiken als Antwort auf die Probleme der Welt formuliert werden. Wollte Achtsamkeit eine Reaktion auf die Krisen der Welt darstellen und eine tatsächliche Alternative zu den globalen Systemlogiken bieten, so bedürfte es nicht nur der Akzeptanz ontologischer Aussagen über die Beschaffenheit der Welt, sondern auch der Akzeptanz einer soziologischen Einsicht: dass nämlich subjektive Erfahrungen immer auch ein Spiegel der Gesellschaft sind.

Zum anderen kann trotz der Reduktionstendenz nicht ausgeschlossen werden, dass die als subversiv benannten Momente langfristig und bei einer umfassenden gesellschaftlichen Verbreitung eine Veränderung gesellschaftlicher Verhältnisse bewirken oder zumindest vorbereiten können. Gesellschaftlicher Wandel vollzieht sich zumeist unvorhersehbar und häufig bahnt er sich in (sub-)kulturellen Strömungen an.

Ob also Achtsamkeit *ein* Aspekt ist, der zu einem kulturellen Wandel des Umgangs mit Zeit führt und damit andere gesellschaftliche Verhältnisse wünsch- und realisierbar machen kann – das wird nur die Zeit, hier linear verstanden, zeigen. Ungenügend scheint mir allerdings, die Hoffnung auf eine bessere Welt entweder auf die spekulativ-ersehnte revolutionäre Umarbeitung der Welt oder aber auf die Arbeit am Selbst zu reduzieren. Vielleicht hemmt gerade auch diese falsche Opposition sozialen Wandel. Oder um es mit Thoreau zu sagen: »Only *that day* dawns to which *we* are awake.« (Thoreau 2012c: 468, Herv. J.S.)

Literaturverzeichnis

Abels, Heinz (2017). *Identität. Über die Entstehung des Gedankens, dass der Mensch ein Individuum ist, den nicht leicht zu verwirklichenden Anspruch auf Individualität und Kompetenzen, Identität in einer riskanten Moderne zu finden und zu wahren*. 3. Aufl. Wiesbaden: Springer VS. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-658-14155-4.

Abrams, Meyer Howard (1971). *The Mirror and the Lamp. Romantic Theory and the Critical Tradition*. Oxford: Oxford University Press.

Abrecht, Serkan / Franziska Laur (12. Apr. 2016). »›Das Faulheitsargument sticht nicht‹«. Interview mit Daniel Häni. In: *Basler Zeitung*, S. 24.

Adam, Barbara (2003). »Comment on ›Social Acceleration‹ by Hartmut Rosa«. In: *Constellations* 10 (1), S. 49–52. DOI: https://doi.org/10.1111/1467-8675.00312.

Alkemeyer, Thomas (2013). »Subjektivierung in sozialen Praktiken. Umrisse einer praxeologischen Analytik«. In: *Selbst-Bildungen. Soziale und kulturelle Praktiken der Subjektivierung*. Hrsg. von Thomas Alkemeyer / Gunilla Budde / Dagmar Freist. Bielefeld: transcript, S. 33–68. DOI: https://doi.org/10.14361/transcript.9783839419922.33.

Alkemeyer, Thomas / Gunilla Budde / Dagmar Freist (2013). »Einleitung«. In: *Selbst-Bildungen. Soziale und kulturelle Praktiken der Subjektivierung*. Hrsg. von Thomas Alkemeyer / Gunilla Budde / Dagmar Freist. Bielefeld: transcript, S. 9–30. DOI: https://doi.org/10.14361/transcript.9783839419922.intro.

Alkemeyer, Thomas / Nikolaus Buschmann / Matthias Michaeler (2015). »Kritik der Praxis. Plädoyer für eine subjektivierungstheoretische Erweiterung der Praxistheorien«. In: *Praxis denken. Konzepte und Kritik*. Hrsg. von Thomas Alkemeyer / Volker Schürmann / Jörg Volbers. Wiesbaden: Springer VS, S. 25–50. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-658-08744-9_2.

Analayo (2010). *Der direkte Weg – Satipatthana*. Stammbach: Beyerlein & Steinschulte.

Anhorn, Roland / Marcus Balzereit (2016). »Die ›Arbeit am Sozialen‹ als ›Arbeit am Selbst‹ – Herrschaft, Soziale Arbeit und die therapeutische Regierungsweise im Neo-Liberalismus. Einführende Skizzierung eines Theorie- und Forschungsprogramms«. In: *Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit*. Hrsg. von Roland Anhorn / Marcus Balzereit. Wiesbaden: Springer VS, S. 3–203. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-658-10870-0_1.

Arat, Alp (2017). »›What it Means to Be Truly Human‹. The Postsecular Hack of Mindfulness«. In: *Social Compass* 64 (2), S. 167–179. DOI: https://doi.org/10.1177/0037768617697390.

Arnu, Titus (15. Apr. 2017). »Auf der Suche nach dem Wow«. In: *Süddeutsche Zeitung* (88), S. 49.

Arthington, Phil (2016). »Mindfulness. A Critical Perspective«. In: *Community Psychology in Global Perspective* 2 (1), S. 87–104.

Aubert, Nicole (2009). »Dringlichkeit und Selbstverlust in der Hypermoderne«. In: *Zeitgewinn und Selbstverlust. Folgen und Grenzen der Beschleunigung*. Hrsg. von Vera King / Benigna Gerisch. Frankfurt am Main: Campus, S. 87–100.

Augustinus, Aurelius (2009). *Was ist Zeit? (Confessiones XI, Bekenntnisse 11)*. 2. Aufl. Hamburg: Meiner. DOI: https://doi.org/10.28937/978-3-7873-2371-5.

Badiou, Alain (2016). *Versuch, die Jugend zu verderben*. Berlin: Suhrkamp.

Baker, Zachary G. / Heather Krieger / Angie S. LeRoy (2016). »Fear of Missing Out. Relationships with Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms«. In: *Translational Issues in Psychological Science* 2 (3), S. 275–282. DOI: https://doi.org/10.1037/tps0000075.

Baldwin, Philip R. / Kenia Velasquez / Harold G. Koenig / Ramiro Salas / Peter A. Boelens (2016). »Neural Correlates of Healing Prayers, Depression and Traumatic Memories. A Preliminary Study«. In: *Complementary Therapies in Medicine* 27, S. 123–129. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.07.002.

Balk, Sabine (12. März 2016). »Achtung, Achtsamkeit!« In: *Frankfurter Allgemeine Zeitung* (61), Beruf und Chance, S. C2.

Ballestrem, Karl Graf (2013). »Widerstand, Ziviler Ungehorsam, Opposition. Eine Typologie«. In: *Handbuch Politische Gewalt: Formen – Ursachen – Legitimation – Begrenzung*. Hrsg. von Birgit Enzmann. Wiesbaden: Springer VS, S. 67–74. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-18958-1_3.

Barbalet, Jack M. (1999). »Boredom and Social Meaning«. In: *The British Journal of Sociology* 50 (4), S. 631–646.

Barker, Kristin K. (2014). »Mindfulness Meditation. Do-It-Yourself Medicalization of Every Moment«. In: *Social Science & Medicine* 106, S. 168–176. DOI: https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.01.024.

Barnes, Anthony (21. Jan. 2007). »The Happiest Man in the World?« In: *The Independent*. URL: http://www.independent.co.uk/news/uk/this-britain/the-happiest-man-in-the-world-433063.html, Abruf am 15. 02. 2017.

Batchelor, Stephen (2017). *Jenseits des Buddhismus. Eine säkulare Vision des Dharma*. Berlin: edition steinrich.

Bauman, Zygmunt (1997). *Flaneure, Spieler und Touristen. Essays zu postmodernen Lebensformen*. Hamburg: Hamburger Edition.

Bauman, Zygmunt (2000). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press.

Bauman, Zygmunt (2008a). »Eine Welt voller Erlebnisse«. In: *Erleben, Erleiden, Erfahren. Die Konstitution sozialen Sinns jenseits instrumenteller Vernunft*. Hrsg. von Daniel Suber / Gerold Gerber / Kay Junge. Bielefeld: transcript, S. 45–62. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839408292-001.

Bauman, Zygmunt (2008b). *Flüchtige Zeiten. Leben in der Ungewissheit*. Hamburg: Hamburger Edition.

Baumann, Martin (1993). *Deutsche Buddhisten. Geschichte und Gemeinschaften*. Marburg: Diagonal-Verlag.

Bayer, Michael / Gabriele Mordt (2008). *Einführung in das Werk Max Webers*. Wiesbaden: VS Verlag.

Bazzano, Manu, Hrsg. (2014a). *After Mindfulness. New Perspectives on Psychology and Meditation*. Basingstoke: Palgrave Macmillan. DOI: https://doi.org/10.1057/9781137370402.

Bazzano, Manu (2014b). »Preface«. In: *After Mindfulness. New Perspectives on Psychology and Meditation*. Hrsg. von Manu Bazzano. Basingstoke: Palgrave Macmillan, S. ix–xi. DOI: https://doi.org/10.1057/9781137370402.

Bechert, Heinz (1966). *Buddhismus, Staat und Gesellschaft in den Ländern des Theravada-Buddhismus*. Bd. 1: Grundlagen. Ceylon. Frankfurt am Main: Metzner.

Bechert, Heinz (2013). *Der Buddhismus in Süd- und Südostasien. Geschichte und Gegenwart*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

Beck, Aaron T. (1986). *Kognitive Therapie der Depression*. Hrsg. von Martin Hautzinger. 2. Aufl. München: Psychologie Verlags Union.

Beck, Ulrich (1990). *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Beck, Ulrich / Elisabeth Beck-Gernsheim (2005). *Das ganz normale Chaos der Liebe*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Benjamin, Walter (1991). »Denkbilder. Gewohnheit und Aufmerksamkeit«. In: *Gesammelte Schriften*. Hrsg. von Tillman Rexroth. Bd. IV-2. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 305–438.

Benjamin, Walter (1998). »Das Passagen-Werk«. In: *Gesammelte Schriften*. Hrsg. von Rolf Tiedemann. 2. Aufl. Bd. V-1. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Berger, Peter A. / Klaus Hock / Thomas Klie (2013). »Religionshybride – Zur Einführung«. In: *Religionshybride. Religion in posttraditionalen Kontexten*. Hrsg. von Peter A. Berger / Klaus Hock / Thomas Klie. Wiesbaden: Springer VS, S. 7–45. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-19578-0_1.

Berger, Peter L. (1969). *The Social Reality of Religion*. London: Faber and Faber.

Berger, Peter L. / Thomas Luckmann (1966). »Secularization and Pluralism«. In: *Internationales Jahrbuch für Religionssoziologie* Bd. 2, S. 73–84.

Berger, Peter L. / Thomas Luckmann (1969). *Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Eine Theorie der Wissenssoziologie*. Frankfurt am Main: S. Fischer.

Bergmann, Jens (2017). »Deckung!« In: *Brand eins. Wirtschaftsmagazin* 19 (8), S. 50–53.

Bergson, Henri (2012). *Zeit und Freiheit*. 5. Aufl. Hamburg: Europäische Verlagsanstalt.

Bergson, Henri (2013). *Schöpferische Evolution*. Hamburg: Felix Meiner Verlag. DOI: https://doi.org/10.28937/978-3-7873-2249-7.

Berila, Beth (2016). »Mindfulness as a Healing, Liberatory Practice in Queer Anti-Oppression Pedagogy«. In: *Social Alternatives* 35 (3), S. 5–10.

Binder, Stefan (2012). *Die Erzeugung von Welt in Praktiken des Selbst. Eine Dispositivanalyse von Subjektivität im zeitgenössischen Buddhismus*. Berlin: LIT.

Bingham, Shawn Chandler (2008). *Thoreau and the Sociological Imagination. The Wilds of Society*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.

Bishop, S. R. (2004). »Mindfulness. A Proposed Operational Definition«. In: *Clinical Psychology: Science and Practice* 11 (3), S. 230–241. DOI: https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077.

Blei, Daniela (4. Jan. 2017). »The False Promises of Wellness Culture«. In: *JSTOR Daily*. URL: http://daily.jstor.org/the-false-promises-of-wellness-culture/, Abruf am 09. 01. 2017.

Bode, Christoph (2008). *Selbst-Begründungen. Diskursive Konstruktion von Identität in der britischen Romantik.* Bd. I: Subjektive Identität. Trier: WVT.

Bode, Christoph (2010). »Romantik – Europäische Antwort auf die Herausforderungen der Moderne? Versuch einer Rekonzeptualisierung«. In: *Die Romantik. Ein Gründungsmythos der Europäischen Moderne*. Hrsg. von Anja Ernst / Paul Geyer. Göttingen: V&R unipress, S. 85–96.

Bodhi, Bhikkhu (2005). »General Introduction«. In: *In the Buddha's Words. An Anthology of Discourses from the Pāli Canon*. Hrsg. von Bhikkhu Bodhi. Boston: Wisdom Publications, S. 1–16.

Bodhipaksa (18. Dez. 2009). »›Do not dwell in the past, do not dream of the future, concentrate the mind on the present moment.‹« In: *Fake Buddha Quotes*. URL: http://fakebuddhaquotes.com/do-not-dwell-in-the-past-do-not-dream-of-the-future/, Abruf am 29. 03. 2016.

Boeing, Niels / Andreas Lebert (2014). »›Tut mir leid, aber das sind Tatsachen‹«. Ein Interview mit Byung-Chul Han. In: *Zeit Wissen* (5), S. 34–39.

Böhme, Gernot (2016). *Ästhetischer Kapitalismus*. Berlin: Suhrkamp.

Bohrer, Karl Heinz (1989a). *Der romantische Brief. Die Entstehung ästhetischer Subjektivität*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Bohrer, Karl Heinz (1989b). *Die Kritik der Romantik. Der Verdacht der Philosophie gegen die literarische Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Boldt, Thea D. (2014). »Auf dem Weg in eine achtsame Gesellschaft«. In: *Fragiler Pluralismus*. Hrsg. von Hans-Georg Soeffner / Thea D. Boldt. Wiesbaden: Springer VS, S. 89–122. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-658-03762-8_5.

Boltanski, Luc / Ève Chiapello (2003). *Der neue Geist des Kapitalismus*. Konstanz: UVK.

Borchmeyer, Dieter (2014). »Die vertauschten Köpfe. Schopenhauer, Nietzsche, Wagner und Thomas Manns ›metaphysical joke‹«. In: *Der Buddha in der deutschen Dichtung. Zur Rezeption des Buddhismus in der frühen Moderne*. Hrsg. von Heinrich Detering. Göttingen: Wallstein, S. 51–79.

Böschen, S. / K. Weis (2008). *Die Gegenwart der Zukunft. Perspektiven zeitkritischer Wissenspolitik*. Wiesbaden: VS Verlag.

Bourdieu, Pierre (1987). *Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Bourdieu, Pierre (2011). *Rede und Antwort*. 3. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Brähler, Christine / Britta Hölzel (2015). »Achtsamkeit mitten im Leben«. In: *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. Hrsg. von Britta Hölzel / Christine Brähler. München: Barth, S. 7–20.

Brahm, Ajahn (2015). *Die Kuh, die weinte. Buddhistische Geschichten über den Weg zum Glück*. 17. Aufl. München: Lotos.

Brauck, Markus (2016). »Wohltat für alle«. In: *Spiegel* (20), S. 78–82. URL: http://www.grundeinkommen.ch/wp-content/uploads/grundeinkommen_spiegel.pdf, Abruf am 15. 03. 2018.

Brauck, Markus / Ann-Kathrin Nezik (23. Dez. 2013). »Buddhismus to go«. In: *Der Spiegel* (52), S. 70–75.

Braun, Erik (2013). *The Birth of Insight. Meditation, Modern Buddhism, and the Burmese Monk Ledi Sayadaw*. Chicago: University of Chicago Press. DOI: https://doi.org/10.7208/chicago/9780226000947.001.0001.

Braun, Erik (2017). »Mindful but Not Religious. Meditation and Enchantment in the Work of Jon Kabat-Zinn«. In: *Meditation, Buddhism, and Science*. Hrsg. von David L. McMahan / Erik Braun. New York: Oxford University Press, S. 173–197. DOI: https://doi.org/10.1093/oso/9780190495794.003.0009.

Braun, Peter (2018). »Der verschwundene Berg. Über Gary Snyder und seinen Zyklus *Mount St. Helens*«. In: *Topografische Leerstellen. Ästhetisierungen verschwindender und verschwundener Dörfer und Landschaften*. Hrsg. von Martin Ehrler / Marc Weiland. transcript, S. 309–330. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839440513-017.

Breuer, Ingeborg (2000). *Charles Taylor zur Einführung*. Hamburg: Junius.

Breuer, Rolf (2012). *Englische Romantik. Literatur und Kultur 1760 – 1830*. München: Fink (UTB).

Breuer, Stefan (2001). »Weltablehnung«. In: *Max Webers »Religionssystematik«*. Hrsg. von Hans Gerhard Kippenberg / Martin Riesebrodt. Tübingen: Mohr Siebeck, S. 227–250.

Breuninger, Renate / Gregor Schiemann (2014). »Einleitung«. In: *Einleitung. Auf der Suche nach einem unzeitgemäßen Gefühl. Ein philosophisches Lesebuch*. Hrsg. von Renate Breuninger / Gregor Schiemann. Frankfurt am Main: Campus, S. 9–29.

Brie, Michael, Hrsg. (2014a). *Futuring. Perspektiven der Transformation im Kapitalismus über ihn hinaus*. Münster: Westfälisches Dampfboot.

Brie, Michael (2014b). »Vorwort«. In: *Futuring. Perspektiven der Transformation im Kapitalismus über ihn hinaus*. Hrsg. von Michael Brie. Münster: Westfälisches Dampfboot, S. 7–11.

Bröckling, Ulrich (2003). »Das demokratische Panopticon. Subjektivierung und Kontrolle im 360°-Feedback«. In: *Michel Foucault – Zwischenbilanz einer Rezeption. Frankfurter Foucault-Konferenz 2001*. Hrsg. von Axel Honneth / Martin Saar. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 77–93.

Bröckling, Ulrich (2007). *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Bröckling, Ulrich (2008). »Vorbeugen ist besser. Zur Soziologie der Prävention«. In: *Behemoth. A Journal on Civilisation* (1), S. 38–48. DOI: https://doi.org/10.1524/behe.2008.0005.

Brose, Hanns-Georg (2001). »Zeit-Kulturen im Umbruch«. In: *Jahrbuch Ökologie 2002*. Hrsg. von Günter Altner. München: C.H. Beck.

Brose, Hanns-Georg / Monika Wohlrab-Sahr / Michael Corsten (1993). *Soziale Zeit und Biographie. Über die Gestaltung von Alltagszeit und Lebenszeit*. Opladen: Westdeutscher Verlag. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-322-97034-3.

Brown, Candy Gunther (2016). »Can ›Secular‹ Mindfulness Be Separated from Religion? « In: *Handbook of Mindfulness. Culture, Context, and Social Engagement*. Hrsg. von Ronald Purser / David Forbes / Adam Burke. Schweiz: Springer, S. 75–94. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4_6.

Brück, Michael von (2004). *Zen. Geschichte und Praxis*. München: C. H. Beck. DOI: https://doi.org/10.17104/9783406622649.

Brück, Michael von / Whalen Lai (1997). *Buddhismus und Christentum. Geschichte, Konfrontation, Dialog*. München: Beck.

Brumlik, Micha (1993). *C. G. Jung zur Einführung*. Hamburg: Junius.

Buddhaghosa (2002). *Der Weg zur Reinheit. Die größte und älteste systematische Darstellung des Buddhismus (Visuddhi-magga)*. 8. Aufl. Uttenbühl: Jhana-Verlag.

Campbell, Colin (2005). *The Romantic Ethic and the Spirit of Modern Consumerism*. 3. Aufl. York: Alcuin Academics.

Carrette, Jeremy R. / Richard King (2005). *Selling Spirituality. The Silent Takeover of Religion*. London: Routledge. DOI: https://doi.org/10.4324/9780203494875.

Carus, Paul (1993). *The Religion of Science*. Chicago: The Open Court Publ. Co.

Carvalho, Antonio de (2013). »Performing Meditation. Vipassana and Zen as Technologies of the Self«. Dissertation. Exeter: University of Exeter. URL: https://ore.exeter.ac.uk/repository/bitstream/handle/10871/14667/Simoes%22%22Lopes%22%22Paiva%22%22De%22%22CarvalhoA.pdf?sequence=1, Abruf am 07. 06. 2016.

Castells, Manuel (2017). *Der Aufstieg der Netzwerkgesellschaft. Das Informationszeitalter. Wirtschaft. Gesellschaft. Kultur*. 2. Aufl. Bd. 1: Das Informationszeitalter, Wirtschaft, Gesellschaft, Kultur. Wiesbaden: Springer VS. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-658-11322-3.

Cavalli, Alessandro (1988). »Zeiterfahrungen von Jugendlichen. Versuch einer Typologie«. In: *Zerstörung und Wiederaneignung von Zeit*. Hrsg. von Rainer Zoll. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 387–404.

Celikates, Robin (2009). *Kritik als soziale Praxis. Gesellschaftliche Selbstverständigung und kritische Theorie*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Celikates, Robin (2014). »Praxistheorie. Pierre Bourdieu«. In: *Handbuch der Soziologie*. Hrsg. von Jörn Lamla / Henning Laux / Hartmut Rosa / David Strecker. Konstanz: UVK (UTB), S. 213–227.

Certeau, Michel de (1988). *Kunst des Handelns*. Berlin: Merve.

Chah, Achaan (1985). *A Still Forest Pool. The Insight Meditation of Achaan Chah*. Hrsg. von Jack Kornfield / Paul Breiter. A Quest Book. Wheaton: Theosophical Publication House.

Cho, Francisca (2012). »Buddhism and Science. Translating and Re-translating Culture«. In: *Buddhism in the Modern World*. Hrsg. von David L. McMahan. London: Routledge, S. 273–288.

Cohen, Elliot (2010). »From the Bodhi Tree, to the Analyst's Couch, then into the MRI Scanner. The Psychologisation of Buddhism«. In: *Annual Review of Critical Psychology* 8, S. 97–119.

Conradi, Elisabeth / Frans Vosman, Hrsg. (2016). *Praxis der Achtsamkeit. Schlüsselbegriffe der Care-Ethik*. Frankfurt am Main: Campus.

Cramer, Jeffrey S. (2012). »Introduction«. In: Thoreau, Henry David. *The Portable Thoreau*. Hrsg. von Jeffrey S. Cramer. New York: Penguin Books, S. xi–xxvii.

Crary, Jonathan (2015). *24/7. Gesellschaft ohne Schlaf*. Bonn: Bundeszentrale für Politische Bildung.

Crouch, Colin (2008). *Postdemokratie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1992). *Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen*. 4. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.

Dalai Lama (2011). *Die Welt in einem einzigen Atom. Meine Reise durch Wissenschaft und Buddhismus*. Freiburg im Breisgau: Herder.

Dalai Lama / Paul Ekman (2011). *Gefühl und Mitgefühl. Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Daub, Adrian (27. Aug. 2017). »Blind Date mit Karl Marx. Silicon Valley«. In: *Zeit Online*. URL: http://www.zeit.de/kultur/2017-08/silicon-valley-linke-usa/komplettansicht, Abruf am 13. 09. 2017.

Della Porta, Donatella / Mario Diani (2011). *Social Movements. An Introduction*. 2. Aufl. Malden: Blackwell.

Desbordes, Gaëlle / Tim Gard / Elizabeth A. Hoge / Britta K. Hölzel / Catherine Kerr / Sara W. Lazar / Andrew Olendzki / David R. Vago (2015). »Moving Beyond Mindfulness. Defining Equanimity as an Outcome Measure in Meditation and Contemplative Research«. In: *Mindfulness* 6 (2), S. 356–372. DOI: https://doi.org/10.1007/s12671-013-0269-8.

Detering, Heinrich, Hrsg. (2014). *Der Buddha in der deutschen Dichtung. Zur Rezeption des Buddhismus in der frühen Moderne*. Göttingen: Wallstein.

Doehlemann, Martin (1991). *Langeweile? Deutung eines verbreiteten Phänomens*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Dreyfus, Georges (2013). »Ist Achtsamkeit gegenwartszentriert und nicht-urteilend? Eine Diskussion der kognitiven Dimensionen von Achtsamkeit«. In: *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*. Hrsg. von J. Mark G. Williams / Jon Kabat-Zinn. Freiburg im Breisgau: Arbor, S. 73–96.

Duttweiler, Stefanie (2007). *Sein Glück machen. Arbeit am Glück als neoliberale Regierungstechnologie*. Analyse und Forschung Sozialwissenschaften. Konstanz: UVK.

Eberlein, Undine (2000). *Einzigartigkeit. Das romantische Individualitätskonzept der Moderne*. Frankfurt am Main: Campus.

Ebertz, Michael N. (2000). »Transzendenz im Augenblick. Über die ›Eventisierung‹ des Religiösen – dargestellt am Beispiel der Katholischen Weltjugendtage«. In: *Events*. Hrsg. von Winfried Gebhardt / Ronald Hitzler / Michaela Pfadenhauer. Wiesbaden: VS Verlag, S. 345–362. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-322-95155-7_18.

Eichendorff, Joseph von (1970). *Werke*. Bd. 1: Gedichte, Versepen, Dramen, Autobiographisches. München: Winkler.

Eklöf, Jenny (2015). »Neurodharma Self-Help. Personalized Science Communication as Brain Management«. In: *Journal of Medical Humanities* 38 (3). DOI: https://doi.org/10.1007/s10912-015-9352-6.

Elias, Friederike / Albrecht Franz / Henning Murmann / Ulrich Wilhelm Weiser (2014). »Hinführung zum Thema und Zusammenfassung der Beiträge«. In: *Praxeologie. Beiträge zur interdisziplinären Reichweite praxistheoretischer Ansätze in den Geistes- und Sozialwissenschaften*. Hrsg. von Friederike Elias / Albrecht Franz / Henning Murmann / Ulrich Wilhelm Weiser. Berlin: De Gruyter, S. 3–12. DOI: https://doi.org/10.1515/9783110370188.3.

Elias, Norbert (1990). *Über die Zeit*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Ellis, Albert (1977). »The Basic Clinical Theory of Rational-Emotive Therapy«. In: *Handbook of Rational-emotive Therapy*. Hrsg. von Albert Ellis / Russell Grieger. New York: Springer, S. 3–34.

Enders, Marielle (2016). *Momente der Achtsamkeit. Zitate und Ausmalmotive – ein Buch voller Inspiration*. Rheinfelden: Christophorus Verlag.

Erdbeer, Robert Matthias (2015). »Poetik der Modelle – Überlegungen zu einer literarischen Modelltheorie«. In: *Erwägen Wissen Ethik* 26 (03), S. 359–362.

Eriksen, Thomas Hylland (2002). *Die Tyrannei des Augenblicks. Die Balance finden zwischen Schnelligkeit und Langsamkeit*. Freiburg im Breisgau: Herder Spektrum.

Ernst, Thomas (2008). »Subversion. Eine kleine Diskursanalyse eines vielfältigen Begriffs«. In: *Psychologie & Gesellschaftskritik* 32 (4), S. 9–34.

Euteneuer, Matthias (2011). *Unternehmerisches Handeln und romantischer Geist. Selbständige Erwerbsarbeit in der Kulturwirtschaft*. Wiesbaden: VS Verlag. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-93175-3.

Eversberg, Dennis (2014). *Dividuell aktiviert. Wie Arbeitsmarktpolitik Subjektivitäten produziert*. Frankfurt am Main: Campus.

Eversberg, Dennis / Barbara Muraca (2015). »Kapitalismus ohne Wachstum oder Postwachstum jenseits des Kapitalismus?« In: *Zeitschrift für sozialistische Politik und Wirtschaft* (5), S. 25–33.

Fichte, Johann Gottlieb (1988). *Grundlage der gesamten Wissenschaftslehre. Als Handschrift für seine Zuhörer*. 4. Aufl. Hamburg: Meiner.

Figl, Bettina (10. Mai 2017). »›Achtsamkeit ist ein Tranquilizer‹«. Interview mit Theodore Zeldin. In: *Wiener Zeitung*. URL: https://www.wienerzeitung.at/themen_channel/bildung/schule/885371_Achtsamkeit-ist-ein-Tranquilizer.html, Abruf am 25. 06. 2018.

Figl, Johann (2016). »Buddhismus im Alltag«. In: *Religion. Spurensuche im Alltag*. Hrsg. von Robert Hettlage / Alfred Bellebaum. Wiesbaden: Springer VS, S. 203–231. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-658-02770-4_10.

Fischer, Ernst Peter (2014). *Die Verzauberung der Welt. Eine andere Geschichte der Naturwissenschaften*. München: Siedler.

Fiske, John (1989). *Television Culture*. Nachdruck. London: Routledge.

Flaherty, Michael G. (2000). *A Watched Pot. How We Experience Time*. New York: New York University Press.

Foucault, Michel (1991). *Sexualität und Wahrheit*. Bd. 2: Der Gebrauch der Lüste. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Foucault, Michel (2004). *Hermeneutik des Subjekts. Vorlesung am Collège de France (1981/82)*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Foucault, Michel (2007). »Technologien des Selbst«. In: *Ästhetik der Existenz. Schriften zur Lebenskunst*. Hrsg. von Daniel Defert / François Ewald. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 287–317.

Foucault, Michel (2013). *Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*. 14. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Freiberger, Oliver / Christoph Kleine (2011). *Buddhismus. Handbuch und kritische Einführung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Freist, Dagmar (2013). »›Ich will Dir selbst ein Bild von mir entwerfen‹. Praktiken der Selbst-Bildung im Spannungsfeld ständischer Normen und gesellschaftlicher Dynamik«. In: *Selbst-Bildungen. Soziale und kulturelle Praktiken der Subjektivierung*. Hrsg. von Thomas Alkemeyer / Gunilla Budde / Dagmar Freist. Bielefeld: transcript, S. 151–174.

Frigg, Roman / Stephan Hartmann (2012). »Models in Science«. In: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Hrsg. von Edward N. Zalta. Fall 2012. URL: https://plato.stanford.edu/archives/sum2018/entries/models-science/, Abruf am 08. 02. 2019.

Fromm, Erich (1971). »Psychoanalyse und Zen-Buddhismus«. In: Fromm, Erich / Daisetz Teitaro Suzuki / Richard de DeMartino. *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 101–179.

Fromm, Erich (1980). *Anatomie der menschlichen Destruktivität*. In: *Gesamtausgabe*. Hrsg. von Rainer Funk. Bd. 7. Stuttgart: Deutsche Verlags-Anstalt.

Fromm, Erich (1991). *Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung*. In: *Schriften aus dem Nachlass*. Hrsg. von Rainer Funk. 4. Aufl. Bd. 1. Weinheim: Beltz.

Fromm, Erich (2011). *Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft*. 38. Aufl. München: dtv.

Fromm, Erich / Daisetz Teitaro Suzuki / Richard de DeMartino (1971). *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Fronsdal, Gil (1998). »Insight Meditation in the United States. Life, Liberty, and the Pursuit of Happiness«. In: *The Faces of Buddhism in America*. Hrsg. von Charles S. Prebish / Kenneth K. Tanaka. Berkeley, Los Angeles und London: Universitiy of California Press, S. 163–182.

Fuchs, Peter (2008). »Prävention – Zur Mythologie und Realität einer paradoxen Zuvorkommenheit«. In: *Moderne Mythen der Medizin. Studien zur organisierten Krankenbehandlung*. Hrsg. von Irmhild Saake / Werner Vogd. Wiesbaden: VS Verlag, S. 363–378.

Fuchs, Thomas (2013). »Zwischen Leib und Körper«. In: *Leib und Leben. Perspektiven für eine neue Kultur der Körperlichkeit*. Hrsg. von Martin Hähnel / Marcus Knaup. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, S. 82–93.

Fulda, Daniel / Sandra Kerschbaumer / Stefan Matuschek (2015). »Vorwort«. In: *Aufklärung und Romantik. Epochenschnittstellen*. Hrsg. von Daniel Fulda / Sandra Kerschbaumer / Stefan Matuschek. Paderborn: Fink, S. 7–9. DOI: https://doi.org/10.30965/9783846759622_002.

Funk, Rainer (1995). *Erich Fromm*. 6. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Gadamer, Hans-Georg (1987). »Über leere und erfüllte Zeit«. In: *Gesammelte Werke*. Bd. 4: Neuere Philosophie. 2. Probleme, Gestalten. Tübingen: Mohr Siebeck, S. 137–153.

Garcia, Tristan (2017). *Das intensive Leben. Eine moderne Obsession*. Berlin: Suhrkamp.

Garfinkel, Haraold (1992). *Studies in Ethnomethodology*. Nachdruck. Cambridge: Polity Press.

Gärtner, Christel (2011). »Das Theodizeeproblem unter säkularen Bedingungen – Anschlüsse an Max Webers Religionssoziologie«. In: *Religionen verstehen. Zur Aktualität von Max Webers Religionssoziologie*. Hrsg. von Agathe Bienfait. Wiesba-

den: VS Verlag, S. 271–289. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-92777-0_11.

Gärtner, Christel (2014). »Sinnverlust. Religion, Moral und postmoderne Beliebigkeit«. In: *Handbuch der Soziologie*. Hrsg. von Jörn Lamla / Henning Laux / Hartmut Rosa / David Strecker. Konstanz: UVK, S. 475–490.

Gebhardt, Winfried (2013). »Die Selbstermächtigung des religiösen Subjekts und die Entkonturierung der religiösen Landschaft«. In: *Religionshybride. Religion in posttraditionalen Kontexten*. Hrsg. von Peter A. Berger / Klaus Hock / Thomas Klie. Wiesbaden: Springer VS, S. 89–105. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-19578-0_4.

Geißler, Karlheinz A. / Barbara Adam (1998). »Alles zu jeder Zeit und überall. Die Nonstop-Gesellschaft und ihr Preis«. In: *Die Nonstop-Gesellschaft und ihr Preis. Vom Zeitmißbrauch zur Zeitkultur*. Hrsg. von Barbara Adam / Karlheinz A. Geißler / Martin Held. Stuttgart: Hirzel, S. 11–29.

Gerding, Masha (2009). *Doing Time. Eine ethnomethodologische Analyse der Zeit*. Wiesbaden: VS Verlag.

Giddens, Anthony (1994). *Central Problems in Social Theory. Action, Structure and Contradiction in Social Analysis*. Nachdruck. Berkeley, Los Angeles: University of California Press.

Giesecke, Dana / Harald Welzer (2012). *Das Menschenmögliche. Zur Renovierung der deutschen Erinnerungskultur*. Hamburg: edition Körber-Stiftung.

Gilpin, Richard (2008). »The Use of Theravāda Buddhist Practices and Perspectives in Mindfulness-Based Cognitive Therapy«. In: *Contemporary Buddhism* 9 (2), S. 227–251. DOI: https://doi.org/10.1080/14639940802556560.

Gimmel, Jochen / Tobias Keiling (2016). *Konzepte der Muße*. Tübingen: Mohr Siebeck. DOI: https://doi.org/10.1628/978-3-16-154987-8.

Ginsberg, Allen (2009). *Collected Poems*. London: Penguin.

Goenka, Satya Narayan (2003a). »Freedom from Addiction«. In: Goenka, S. N. *Meditation Now. Inner Peace through Inner Wisdom*. Chicago: Vipassana Research Publications, S. 103–114.

Goenka, Satya Narayan (2003b). »Vipassana Meditation and the Laws of Nature. An Interview with S. N. Goenka by Alan Atkisson«. In: Goenka, S. N. *Meditation Now. Inner Peace through Inner Wisdom*. Chicago: Vipassana Research Publications, S. 9–33.

Goenka, Satya Narayan (2008). *The Discourse Summaries. Talks from a Ten-Day Course in Vipassana Meditation Condensed by William Hart*. 4. Aufl. Onalaska, USA: Vipassana Research Publications.

Goldstein, Joseph (1995). »Foreword. « In: Sayadaw U Pandita. *In This Very Life. Liberation Teachings of the Buddha*. 2. Aufl. Somerville: Wisdom Publications, S. ix–x.

Goldstein, Joseph (2003). *Insight Meditation. The Practice of Freedom*. Boston: Shambhala Classcis.

Goldstein, Joseph (2013). *Mindfulness. A Practical Guide to Awakening*. Boulder: Sounds True.

Goldstein, Joseph / Jack Kornfield (1987). *Seeking the Heart of Wisdom. The Path of Insight Meditation*. Boston: Shambhala.

Goleman, Daniel (1990). *Meditation. Wege nach innen*. Weinheim: Beltz.

Goleman, Daniel (2012). »Foreword«. In: Tan, Chade-Meng. *Search Inside Yourself. The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)*. New York: HarperOne, S. viii–ix. DOI: https://doi.org/10.21832/9781847698162-003.

Goleman, Daniel / Richard J. Davidson (2017). *Altered Traits. Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. New York: Avery.

Goleman, Daniel / Gary E. Schwartz (1976). »Meditation as an Intervention in Stress Reactivity«. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 44 (3), S. 456–466. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-006X.44.3.456.

Gombrich, Richard (1997). *Der Theravada-Buddhismus. Vom alten Indien bis zum modernen Sri Lanka*. Stuttgart: Kohlhammer.

Gombrich, Richard (2006). *How Buddhism Began. The Conditioned Genesis of the Early Teachings*. 2. Aufl. London: Routledge. DOI: https://doi.org/10.4324/9780203098738.

Gombrich, Richard / Gananath Obeyesekere (1988). *Buddhism Transformed. Religious Change in Sri Lanka*. Princeton: Princeton University Press.

Gómez, Luis 0. (1995). »Oriental Wisdom and the Cure of Souls. Jung and the Indian East«. In: *Curators of the Buddha. The Study of Buddhism under Colonialism*. Hrsg. von Donald S. Lopez. Chicago: University of Chicago Press, S. 197–250.

Gopnik, Adam (31. Juli 2017). »American Nirvana«. In: *The New Yorker*. URL: https://www.newyorker.com/magazine/2017/08/07/what-meditation-can-do-for-us-and-what-it-cant/amp, Abruf am 20. 01. 2019.

Gouda, Sarah / Minh T. Luong / Stefan Schmidt / Joachim Bauer (2016). »Students and Teachers Benefit from Mindfulness-Based Stress Reduction in a School-Embedded Pilot Study«. In: *Frontiers in Psychology* 7, S. 590. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00590.

Gronau, Justus Conrad (2016). *»Where reason fades«. Formen und Leistungen des Nichtverstehens bei John Keats*. Trier: WVT.

Gronemeyer, Marianne (1993). *Das Leben als letzte Gelegenheit. Sicherheitsbedürfnisse und Zeitknappheit*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

Grossman, Paul (2010). »Mindfulness for Psychologists. Paying Kind Attention to the Perceptible«. In: *Mindfulness* 1 (2), S. 87–97. DOI: 10.1007/s12671-010-0012-7.

Gugutzer, Robert (2012). »Die Sakralisierung des Profanen. Der Körperkult als individualisierte Sozialform des Religiösen«. In: *Körper, Sport und Religion. Zur Soziologie religiöser Verkörperungen*. Hrsg. von Robert Gugutzer / Moritz Böttcher. Wiesbaden: Springer VS, S. 285–309. DOI: \url{10.1007/978-3-531-18976-5{\textunderscore}13}.

Gugutzer, Robert (2016). »Körperzauber?« In: *Religion. Spurensuche im Alltag*. Hrsg. von Robert Hettlage / Alfred Bellebaum. Wiesbaden: Springer VS, S. 137–155. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-658-02770-4_7.

Gumbrecht, Hans Ulrich (2010). *Unsere breite Gegenwart*. Berlin: Suhrkamp.

Gunaratana, Henepola (1993). *Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom Publications.

Hafenbrack, Andrew / Kathleen Vohs (2018). »Mindfulness Meditation Impairs Task Motivation but Not Performance«. In: *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 147, S. 1–15. DOI: https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2018.05.001.

Han, Byung-Chul (1996). *Heideggers Herz. Zum Begriff der Stimmung bei Martin Heidegger*. München: Fink.

Han, Byung-Chul (2009). *Duft der Zeit. Ein philosophischer Essay zur Kunst des Verweilens*. Bielefeld: transcript.

Han, Byung-Chul (2014). *Müdigkeitsgesellschaft*. 10. Aufl. Berlin: Matthes & Seitz.

Han, Byung-Chul (2015). *Transparenzgesellschaft*. 4. Aufl. Berlin: Matthes & Seitz.

Hanisch, Lars (2013). *Das Unbehagen an der Entzauberung*. Würzburg: Königshausen & Neumann.

Hansen, Axel (3. Aug. 2016). »Ausbeutung in Echtzeit?« In: *Zeit Online*. URL: http://www.zeit.de/wirtschaft/2016-08/amazon-prime-now-lieferdienst-versand-online/komplettansicht, Abruf am 14. 09. 2017.

Haraldsson, Robert H. (2017). »Philosophische Lektionen vom Radfahren in der Stadt und auf dem Land«. In: *Die Philosophie des Radfahrens*. Hrsg. von Jesús Ilundáin-Agurruza / Michael W. Austin / Peter Reichenbach. Berlin: Suhrkamp, S. 31–44.

Harari, Yuval Noah (2017). *Homo deus. Eine Geschichte von Morgen*. Übers. von Andreas Wirthensohn. München: C.H. Beck. DOI: https://doi.org/10.17104/9783406704024.

Harari, Yuval Noah (2018). *21 Lektionen für das 21. Jahrhundert*. München: C.H. Beck. DOI: https://doi.org/10.17104/9783406727795.

Hartog, François (2017). *Regimes of Historicity. Presentism and Experiences of Time*. New York: Columbia University Press.

Hasebrink, Burkhard / Susanne Bernhardt / Imke Früh (2012). »Einleitung«. In: *Semantik der Gelassenheit. Generierung, Etablierung, Transformation*. Hrsg. von Burkhard Hasebrink. Bd. 17. Historische Semantik. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 9–30.

Hayes, Steven C. (2004). »Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies«. In: *Behavior Therapy* 35 (4), S. 639–665. DOI: https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3.

Hechler, Daniel / Axel Philipps, Hrsg. (2008a). *Widerstand denken. Michel Foucault und die Grenzen der Macht*. Bielefeld: transcript. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839408308.

Hechler, Daniel / Axel Philipps (2008b). »Einleitung«. In: *Widerstand denken. Michel Foucault und die Grenzen der Macht*. Hrsg. von Daniel Hechler / Axel Philipps. Bielefeld: transcript, S. 7–16. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839408308-intro.

Heelas, Paul (2008). *Spiritualities of Life. New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*. Malden: Blackwell. DOI: https://doi.org/10.1002/9781444301106.

Heidegger, Martin (1992). *Die Grundbegriffe der Metaphysik. Welt, Endlichkeit, Einsamkeit*. In: *Gesamtausgabe*. Bd. 29/30. Hrsg. von Friedrich-Wilhelm von Herrmann. 2. Aufl. Frankfurt am Main: Vittorio Klostermann.

Heidenreich, Thomas / Johannes Michalak, Hrsg. (2013). *Die »dritte Welle« der Verhaltenstherapie. Grundlagen und Praxis*. Weinheim: Beltz.

Heintz, Bettina (2004). »Emergenz und Reduktion«. In: *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie* 56 (1), S. 1–31. DOI: https://doi.org/10.1007/s11577-004-0001-8.

Henning, Christoph (2013). »Entfremdung lebt. Zur Rettung der Künstlerkritik. Drei Wege aus einer sozialtheoretischen Selbstverhedderung«. In: *Working Paper der DFG-KollegforscherInnengruppe Postwachstumsgesellschaften* (3).

Herrigel, Eugen (1989). *Zen in der Kunst des Bogenschießens*. 29. Aufl. Bern: Otto Wilhelm Barth.

Herrmann, Sebastian (3. Juni 2018). »Zu viel Meditation raubt die Motivation«. In: *Süddeutsche Zeitung*. URL: https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/psychologie-ueberentspannt-1.3999870, Abruf am 03. 02. 2019.

Herrndorf, Wolfgang (2018). *Tschick*. 67. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Heschel, Lisa (2018). *Deep Breath. Die neue Achtsamkeit einer beschleunigten Gesellschaft*. Wiesbaden: Springer. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-658-20980-3.

Hesse, Hermann (1973). *Siddhartha. Eine indische Dichtung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Hesse, Hermann (1979). *Gesammelte Briefe*. Bd. 2: 1922 – 1935. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Hickey, Wakoh Shannon (2010). »Meditation as Medicine. A Critique«. In: *CrossCurrents* 60 (2), S. 168–184. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1939-3881.2010.00118.x.

Hillebrandt, Frank (2009). *Praktiken des Tauschens. Zur Soziologie symbolischer Formen der Reziprozität*. Wiesbaden: VS Verlag. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-91693-4.

Hillebrandt, Frank (2014). *Soziologische Praxistheorien. Eine Einführung*. Wiesbaden: Springer VS. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-94097-7.

Hillmann, Karl-Heinz / Günter Hartfiel (2007). *Wörterbuch der Soziologie. Mit einer Zeittafel*. 5. Aufl. Stuttgart: Kröner.

Hitzler, Ronald (2011). *Eventisierung. Drei Fallstudien zum marketingstrategischen Massenspaß*. Wiesbaden: VS Verlag. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-92688-9.

Hodder, Alan (2001). *Thoreau's Ecstatic Witness*. New Haven: Yale University Press. DOI: https://doi.org/10.12987/yale/9780300089592.001.0001.

Hodder, Alan (2010). »Asian Influences«. In: *The Oxford Handbook of Transcendentalism. The Oxford Handbook of Transcendentalism*. Hrsg. von Joel Myerson / Sandra Harbert Petrulionis / Laura Dassow Walls. Oxford: Oxford University Press, S. 27–37.

Hölscher, Lucian (2015). »Von leeren und gefüllten Zeiten. Zum Wandel historischer Zeitkonzepte seit dem 18. Jahrhundert«. In: *Obsession der Gegenwart. Zeit im 20. Jahrhundert*. Hrsg. von Alexander C. T. Geppert / Till Kössler. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 37–70. DOI: https://doi.org/10.13109/9783666364259.37.

Honneth, Axel (1999). *Die zerrissene Welt des Sozialen. Sozialphilosophische Aufsätze*. 2. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Hopsicker, Peter M. (2017). »Rad fahren lernen«. In: *Die Philosophie des Radfahrens*. Hrsg. von Jesús Ilundáin-Agurruza / Michael W. Austin / Peter Reichenbach. Berlin: Suhrkamp, S. 59–71.

Horkheimer, Max / Theodor W. Adorno (1988). *Dialektik der Aufklärung. Philosophische Fragmente*. Frankfurt am Main: Fischer.

Hörning, Karl H. (2001). *Experten des Alltags. Die Wiederentdeckung des praktischen Wissens*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.

Hörning, Karl H. (2004). »Soziale Praxis zwischen Beharrung und Neuschöpfung. Ein Erkenntnis und Theorieproblem«. In: *Doing Culture. Neue Positionen zum Verhältnis von Kultur und sozialer Praxis*. Hrsg. von Karl H. Hörning / Julia Reuter. Bielefeld: transcript, S. 19–39. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839402436-002.

Hörning, Karl H. / Daniela Ahrens / Anette Gerhard (1997). *Zeitpraktiken. Experimentierfelder der Spätmoderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Hörning, Karl H. / Julia Reuter (2004a). »Doing Culture. Kultur als Praxis«. In: *Doing Culture. Neue Positionen zum Verhältnis von Kultur und sozialer Praxis*. Hrsg. von Karl H. Hörning / Julia Reuter. Bielefeld: transcript, S. 9–15. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839402436-001.

Hörning, Karl H. / Julia Reuter, Hrsg. (2004b). *Doing Culture. Neue Positionen zum Verhältnis von Kultur und sozialer Praxis*. Bielefeld: transcript. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839402436.

Hsia, Adrian (2014). »Katholizismus und Protestantismus versus Hinduismus und Buddhismus. Zu Hermann Hesses transkultureller Rezeption«. In: *Der Buddha in der deutschen Dichtung. Zur Rezeption des Buddhismus in der frühen Moderne*. Hrsg. von Heinrich Detering. Göttingen: Wallstein, S. 188–201.

Hsu, Funie (2016). »What Is the Sound of One Invisible Hand Clapping? Neoliberalism, the Invisibility of Asian and Asian American Buddhists, and Secular Mindfulness in Education«. In: *Handbook of Mindfulness. Culture, Context, and Social Engagement*. Hrsg. von Ronald Purser / David Forbes / Adam Burke. Schweiz: Springer, S. 369–381. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4_24.

Hübner, Dietmar (2014). *Einführung in die philosophische Ethik*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Hutter, Manfred (2005). *Die Weltreligionen*. München: Beck. DOI: https://doi.org/10.17104/9783406622748.

Huxley, Aldous (1987). *Die ewige Philosophie. Philosophia perennis*. München: Piper.

Hyland, Terry (2016). »McDonaldizing Spirituality«. In: *Journal of Transformative Education* 15 (4), S. 334–356. DOI: https://doi.org/10.1177/1541344617696972.

Illouz, Eva (2003). *Der Konsum der Romantik. Liebe und die kulturellen Widersprüche des Kapitalismus*. Frankfurt am Main: Campus.

Illouz, Eva (2007). *Gefühle in Zeiten des Kapitalismus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Jaeggi, Rahel (2005). *Entfremdung. Zur Aktualität eines sozialphilosophischen Problems*. Frankfurt am Main: Campus.

Jaeggi, Rahel (2014). *Kritik von Lebensformen*. Berlin: Suhrkamp.

Jäger, Wieland / Ulrike Weinzierl (2011). *Moderne soziologische Theorien und sozialer Wandel*. 2. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-93404-4.

James, William (1950). *The Principles of Psychology. In Two Volumes*. Bd. 1. New York: Dover Publications.

Janssen, Paul / Wilhelm E. Mühlmann (1980). »Lebenswelt«. In: *Historisches Wörterbuch der Philosophie*. Hrsg. von Joachim Ritter / Karlfried Gründer. Bd. 5. Basel: Schwabe Verlag, Sp. 151–157.

Jaspers, Karl (1919). *Psychologie der Weltanschauungen*. Berlin: Julius Springer. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-662-05505-2.

Joas, Hans (1992). *Die Kreativität des Handelns*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Joas, Hans (1999). *Die Entstehung der Werte*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Joas, Hans (2009). »Die säkulare Option. Ihr Aufstieg und ihre Folgen«. In: *Deutsche Zeitschrift für Philosophie* 67 (2), S. 293–300. DOI: https://doi.org/10.1524/dzph.2009.57.2.293.

Joas, Hans (2017). *Die Macht des Heiligen. Eine Alternative zur Geschichte von der Entzauberung*. Berlin: Suhrkamp.

Jullien, François (1999). *Über das Fade – eine Eloge. Zu Denken und Ästhetik in China*. Berlin: Merve.

Jung, Carl Gustav (1999). »Geleitwort«. In: Suzuki, Daisetz Teitaro. *Die große Befreiung. Einführung in den Zen-Buddhismus*. Jubiläumsausgabe. München: Otto Wilhelm Barth, S. 9–38.

Jung, Theo (2010). »Das Neue der Neuzeit ist ihre Zeit. Reinhart Kosellecks Theorie der Verzeitlichung und ihre Kritiker«. In: *Moderne. Kulturwissenschaftliches Jahrbuch*. Hrsg. von Katharina Scherke / Helga Mitterbauer. Bd. 6. Innsbruck: Studien Verlag.

Junge, Kay / Daniel Suber / Gerold Gerber (2008). »Einleitung«. In: *Erleben, Erleiden, Erfahren. Die Konstitution sozialen Sinns jenseits instrumenteller Vernunft*. Hrsg. von Daniel Suber / Gerold Gerber / Kay Junge. Bielefeld: transcript. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839408292-intro.

Junge, Matthias (2009). *Kultursoziologie. Eine Einführung in die Theorien*. Konstanz: UVK.

Kabat-Zinn, Jon (1982). »An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation. Theoretical Considerations and Preliminary Results«. In: *General Hospital Psychiatry* 4 (1), S. 33–47. DOI: https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3.

Kabat-Zinn, Jon (1994). *Wherever You Go, There You Are. Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, Jon (2002). *Foreword*. In: Segal, Zindel V. / J. Mark G. Williams / John D. Teasdale. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press.

Kabat-Zinn, Jon (2005). *Coming to Our Senses. Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, Jon (2012). »Foreword«. In: Tan, Chade-Meng. *Search Inside Yourself. The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)*. New York: HarperOne, S. xi–xvi.

Kabat-Zinn, Jon (2013a). *Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Revised and Updated Edition. New York: Bantam Books Trade Paperback.

Kabat-Zinn, Jon (2013b). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. Vollständig überarbeitete Neuausgabe. München: Knaur.

Kant, Immanuel (1983). *Anthropologie in pragmatischer Hinsicht*. Stuttgart: Reclam.

Kant, Immanuel (2003). *Kritik der praktischen Vernunft*. Hamburg: Meiner. DOI: https://doi.org/10.28937/978-3-7873-2118-6.

Kasamatsu, Akira / Tomio Hirai (1966). »An Electroencephalographic Study on The Zen Meditation (Zazen)«. In: *Folia Psychiatrica et Neurologica Japonica* 20 (4). DOI: https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.1966.tb02646.x.

Keats, John (2002). *Selected Letters of John Keats*. Hrsg. von Grant C. Scott. Revised Edition. Cambridge: Harvard University Press.

Kelle, Udo / Susann Kluge (2010). *Vom Einzelfall zum Typus. Fallvergleich und Fallkonstrastierung in der qualitativen Sozialforschung*. 2. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-92366-6.

Keown, Damien (2005). *Lexikon des Buddhismus*. Übers. von Karl-Heinz Golzio. Düsseldorf: Patmos.

Keown, Damien (2014). *Der Buddhismus*. 6. Aufl. Stuttgart: Reclam.

Kerouac, Jack (1971). *Gammler, Zen und hohe Berge*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Kerschbaumer, Sandra (2018). *Immer wieder Romantik. Modelltheoretische Beschreibungen ihrer Wirkungsgeschichte*. Heidelberg: Winter.

Kierkegaard, Søren (1961). *Über den Begriff der Ironie mit ständiger Rücksicht auf Sokrates*. In: *Gesammelte Werke*. Bd. 31. Düsseldorf: Eugen Diederichs Verlag.

Kilian, Eveline (2017). *Momente Innerweltlicher Transzendenz. Die Augenblickserfahrung in Dorothy Richardsons Romanzyklus Pilgrimage und ihr Ideengeschichtlicher Kontext*. Berlin/Boston: De Gruyter.

King, Richard (2016). »›Paying Attention‹ in a Digital 3 Economy. Reflections on the Role of Analysis and Judgement Within Contemporary Discourses of Mind-

fulness and Comparisons with Classical Buddhist Accounts of *Sati*«. In: *Handbook of Mindfulness. Culture, Context, and Social Engagement*. Hrsg. von Ronald Purser / David Forbes / Adam Burke. Schweiz: Springer, S. 27–45. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4_3.

King, Sallie B. (2012). »Socially Engaged Buddhism«. In: *Buddhism in the Modern World*. Hrsg. von David L. McMahan. London: Routledge, S. 195–231.

Kirschner, Suzanne R. (1996). *The Religious and Romantic Origins of Psychoanalysis. Individuation and Integration in Post-Freudian Theory*. Cambridge: Cambridge University Press.

Klapp, Orrin Edgar (1986). *Overload and Boredom: Essays on the Quality of Life in the Information Society*. New York: Greenwood Press.

Klimecki, Olga / Matthieu Ricard / Tania Singer (2013). »Empathie versus Mitgefühl. Erkenntnisse aus der Forschung mit Erster-Person- und Dritter-Person-Methode«. In: *Compassion. Bridging Practice in Science*. Hrsg. von Tania Singer / Matthias Bolz. Munich: Max Planck Society, S. 281–297. URL: http://www.compassion-training.org/?page=download&lang=de#prettyPhoto, Abruf am 27. 03. 2018.

Klinger, Cornelia (1993). »Romantik und neue soziale Bewegungen«. In: *Athenaüm. Jahrbuch für Romantik*. Hrsg. von Ernst Behler / Günther Oesterle / Jochen Hörisch. Paderborn: Schöningh.

Klinger, Cornelia (1995). *Flucht, Trost, Revolte. Die Moderne und ihre ästhetischen Gegenwelten*. München und Wien: Hanser.

Knoblauch, Hubert (2009). *Populäre Religion. Auf dem Weg in eine spirituelle Gesellschaft*. Frankfurt am Main: Campus.

Knoepffler, Nikolaus (2010). *Angewandte Ethik. Ein systematischer Leitfaden*. Köln: Böhlau.

Knop, Carsten (14. Okt. 2017). »›Hoffentlich seid ihr Deutschen richtig stolz auf euch‹«. Interview mit Tim Cook. In: *Frankfurter Allgemeine Zeitung*. URL: https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/diginomics/tim-cook-im-interview-hoffentlich-seid-ihr-deutschen-richtig-stolz-auf-euch-15245252.html, Abruf am 04. 02. 2019.

Köbel, Nils (2018). *Identität – Werte – Weltdeutung. Zur biographischen Genese ethischer Lebensorientierungen*. Weinheim: Beltz Juventa.

Kofler, Leo (1975). *Soziologie des Ideologischen*. Stuttgart: Kohlhammer.

Kohlross, Christian (27. Jan. 2016). »Fehlende Utopien machen uns depressiv«. In: *Deutschlandfunk Kultur*. URL: https://www.deutschlandfunkkultur.de/politik-ohne-zukunftsvisionen-fehlende-utopien-machen-uns.1005.de.html?dram:article_id=343702, Abruf am 04. 04. 2016.

Konersmann, Ralf (2006). *Kulturelle Tatsachen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Konersmann, Ralf (2015). *Die Unruhe der Welt*. 3. Aufl. Frankfurt am Main: S. Fischer.

Konersmann, Ralf (2017). *Wörterbuch der Unruhe*. Frankfurt am Main: S. Fischer.

Koppetsch, Cornelia (2011). »Einleitung. Nachrichten aus den Innenwelten des Kapitalismus«. Zur Transformation moderner Subjektivität. In: *Nachrichten aus den Innenwelten des Kapitalismus. Zur Transformation moderner Subjektivität*. Hrsg. von Cornelia Koppetsch. Wiesbaden: VS Verlag, S. 7–20. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-93482-2_1.

Kornfield, Jack (1993). *A Path with Heart. A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life*. New York: Bantam Books.

Koselleck, Reinhart (2015a). »›Erfahrungsraum‹ und ›Erwartungshorizont‹ – zwei historische Begriffe«. In: *Vergangene Zukunft. Zur Semantik geschichtlicher Zeiten*. 9. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 349–375.

Koselleck, Reinhart (2015b). »Vergangene Zukunft der frühen Neuzeit«. In: *Vergangene Zukunft. Zur Semantik geschichtlicher Zeiten*. 9. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 17–37.

Koselleck, Reinhart (2015c). »Vorwort«. In: *Vergangene Zukunft. Zur Semantik geschichtlicher Zeiten*. 9. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 9–14.

Krause, Ina (2013). *Das Verhältnis von Stabilität und Flexibilität auf dem deutschen Arbeitsmarkt. Schließungs- und Flexibilisierungsprozesse betrieblicher Beschäftigungsstrukturen*. Wiesbaden: Springer. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-19602-2.

Krech, Volkhard (2018). »Dimensionen des Religiösen«. In: *Handbuch Religionssoziologie*. Hrsg. von Detlef Pollack / Volkhard Krech / Olaf Müller / Markus Hero. Wiesbaden: Springer VS, S. 51–94. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-18924-6_3.

Kretchmar, R. Scott (2005). *Practical Philosophy of Sport and Physical Activity*. 2. Aufl. Champaign: Human Kinetics.

Kury, Patrick (2011). »Selbsttechniken zwischen Tradition und Innovation. Die ersten deutschsprachigen Stress-Ratgeber der 1970er Jahre«. In: *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den ›langen‹ Siebzigern*. transcript, S. 139–158.

Lafargue, Paul (2010). *Das Recht auf Faulheit. Widerlegung des Rechts auf Arbeit von 1848*. Frankfurt: Trotzdem Verlag.

Lau, Peter (2015). »Klarheit sucht Freiheit«. Ein Interview mit Niko Kohls. In: *Brand eins* Was brauchst Du?, S. 108–113. URL: https://www.brandeins.de/corporate-publishing/was-brauchst-du/11-klarheit-sucht-freiheit, Abruf am 08. 02. 2019.

Lauer, Robert H. (1981). *Temporal Man. The Meaning and Uses of Social Time*. New York: Praeger.

Lauster, Jörg (2014). *Die Verzauberung der Welt. Eine Kulturgeschichte des Christentums*. München: C. H. Beck. DOI: https://doi.org/10.17104/9783406666650.

Lefebvre, Henri (1987). *Kritik des Alltagslebens. Grundrisse einer Soziologie der Alltäglichkeit*. Frankfurt am Main: Fischer.

Lehmann, Hartmut (2009). *Die Entzauberung der Welt. Studien zu Themen von Max Weber*. Göttingen: Wallstein Verl.

Lembke, Robert (2005). »Der Mensch als Untertan. Zum Begriff der Subjektivierung bei Michel Foucault«. In: *TABVLA RASA* 23. URL: http://www.tabvlarasa.de/23/lembke.php, Abruf am 29. 09. 2018.

Lemke, Thomas / Susanne Krasmann / Ulrich Bröckling (2000). »Gouvernementalität, Neoliberalismus und Selbsttechnologien. Eine Einleitung«. In: *Gouvernementalität der Gegenwart: Studien zur Ökonomisierung des Sozialen*. Hrsg. von Ulrich Bröckling / Susanne Krasmann / Thomas Lemke. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 7–40.

Lengersdorf, Diana (2011). *Arbeitsalltag ordnen. Soziale Praktiken in einer Internetagentur*. Wiesbaden: VS Verlag. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-93291-0.

Lenz, Karl (2009). *Soziologie der Zweierbeziehung. Eine Einführung*. 4. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag.

Lenz, Karl / Sabine Dreßler / Sylka Scholz (2013). »In Liebe verbunden. Paar- und Elter(n)-Kind-Liebe in der soziologischen Diskussion«. In: *In Liebe verbunden. Zweierbeziehungen und Elternschaft in populären Ratgebern von den 1950ern bis heute*. Hrsg. von Sylka Scholz / Karl Lenz / Sabine Dreßler. Bielefeld: transcript, S. 11–48. DOI: https://doi.org/10.14361/transcript.9783839423196.11.

Lessenich, Stephan (2008). *Die Neuerfindung des Sozialen. Der Sozialstaat im flexiblen Kapitalismus*. Bielefeld: transcript. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839407462.

Levine, Robert (2001). *Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit Zeit umgehen*. München, Zürich: Piper.

Linder, Staffan B. (1971). *Das Linder-Axiom oder warum wir keine Zeit mehr haben*. Gütersloh: Bertelsmann Sachbuchverlag.

Lobo, Sascha (18. Jan. 2017). »Schauen Sie diese Rede. Björn Höcke in Dresden«. In: *Der Spiegel*. URL: http://www.spiegel.de/netzwelt/web/bjoern-hoecke-rede-offenbart-gesinnung-kolumne-von-sascha-lobo-a-1130551.html, Abruf am 13. 09. 2017.

Loewenstein, Bedrich (2015). *Der Fortschrittsglaube. Europäisches Geschichtsdenken zwischen Utopie und Ideologie*. 2. Aufl. Darmstadt: WBG.

Lopez, Donald S. (2008). *Buddhism & Science. A Guide for the Perplexed*. Buddhism and Modernity. Chicago: The University of Chicago Press. DOI: https://doi.org/10.7208/chicago/9780226493244.001.0001.

Lovejoy, Arthur O. (1960). »On the Discrimination of Romanticisms«. In: *Essays in the History of Ideas*. New York: Capricorn Books, S. 228–253.

Löwe, Matthias (2012). *Idealstaat und Anthropologie. Problemgeschichte der literarischen Utopie im späten 18. Jahrhundert*. Berlin: De Gruyter. DOI: https://doi.org/10.1515/9783110292619.

Lüddeckens, Dorothea / Rafael Walthert (2010). *Fluide Religion. Neue religiöse Bewegungen im Wandel. Theoretische und empirische Systematisierungen*. Bielefeld: transcript. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839412503.

Luhmann, Niklas (2003). *Liebe als Passion. Zur Codierung von Intimität*. Sonderausgabe. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Luibl, Hans Jürgen (1994). »Das Gelassenheitsgebet«. In: *Evangelische Theologie* 54 (6), S. 519–535. DOI: https://doi.org/10.14315/evth-1994-0606.

Lussier, Mark (2011). *Romantic Dharma. The Emergence of Buddhism into Nineteenth-Century Europe*. Basingstoke: Palgrave Macmillan. DOI: https://doi.org/10.1057/9780230119895.

Lutterotti, Nicola von (20. Jan. 2017). »›Trainieren Sie Ihr Mitgefühl‹«. Interview mit Matthieu Ricard. In: *Frankfurter Allgemeine Zeitung*. URL: http://www.faz.net/aktuell/wissen/der-guru-von-davos-ist-hirnforscher-und-moench-trainieren-sie-ihr-mitgefuehl-14708547.html, Abruf am 15. 02. 2017.

Lutz, Antoine / Daniel R. McFarlin / David M. Perlman / Tim V. Salomons / Richard J. Davidson (2013). »Altered Anterior Insula Activation During Anticipation and Experience of Painful Stimuli in Expert Meditators«. In: *NeuroImage* 64, S. 538–546. DOI: https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.09.030.

Maatsch, Jonas (2008). *»Naturgeschichte der Philosopheme«. Frühromantische Wissensordnungen im Kontext*. Heidelberg: Winter.

Madsen, Ole Jacob (2015). *Optimizing the Self. Social Representations of Self-Help*. London: Routledge. DOI: https://doi.org/10.4324/9781315693866.

Mahasi Sayadaw (7. Juli 2010). *Satipatthana Vipassana*. BCBS Edition. Access to Insight. URL: http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/mahasi/wheel370.html, Abruf am 28. 11. 2018.

Mahr, Bernd (2003). »Modellieren. Beobachtungen und Gedanken zur Geschichte des Modellbegriffs«. In: *Bild, Schrift, Zahl*. Hrsg. von Sybille Krämer / Horst Bredekamp. Reihe Kulturtechnik. München: Fink, S. 65–86.

Mahr, Bernd (2008). »Modell des Modellseins. Ein Beitrag zur Aufklärung des Modellbegriffs«. In: *Modelle*. Hrsg. von Ulrich Dirks / Eberhard Knobloch. Frankfurt am Main: Lang, S. 187–220.

Mahr, Bernd (2015). »Modelle und ihre Befragbarkeit. Grundlagen einer allgemeinen Modelltheorie«. In: *Erwägen Wissen Ethik* 26 (03), S. 329–342.

Mann, Thomas (2014). *Der Zauberberg. Roman*. 10. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer.

Marchart, Oliver (2008). *Cultural Studies*. Konstanz: UTB.

Marx, Karl (1962). *Das Kapital. Kritik der politischen Ökonomie*. Erster Band. In: Marx, Karl / Friedrich Engels. *Werke*. Bd. 23. Berlin: Dietz.

Matuschek, Stefan (2017). »Romantiker, die keine sind – und umgekehrt. Die Pluralität der europäischen Romantiken«. In: *Jahrbuch des Freien Deutschen Hochstifts* 27, S. 127–146.

Matuschek, Stefan / Sandra Kerschbaumer (2015). »Romantik als Modell«. In: *Aufklärung und Romantik. Epochenschnittstellen*. Hrsg. von Daniel Fulda / Sandra Kerschbaumer / Stefan Matuschek. Paderborn: Fink, S. 141–155. DOI: https://doi.org/10.30965/9783846759622_010.

Mayring, Philipp (2008). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. 11. Aufl. Weinheim: Beltz. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-8349-9441-7_42.

McMahan, David L. (2004). »Demythologization and the Core-versus-Accretions Model of Buddhism«. In: *The Indian International Journal of Buddhist Studies* 5, S. 63–99.

McMahan, David L. (2008). *The Making of Buddhist Modernism*. Oxford: Oxford University Press. DOI: https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195183276.001.0001.

Michaels, Axel (2011). *Buddha. Leben, Lehre, Legende*. München: Beck. DOI: https://doi.org/10.17104/9783406612237.

Michalak, Johannes / Thomas Heidenreich / J. Mark G. Williams (2012). *Achtsamkeit*. Göttingen: Hogrefe.

Miller, Perry (1978). »Introduction«. In: *The Transcendentalists. An Anthology*. Hrsg. von Perry Miller. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, S. 3–15.

Mitchell, Scott A. (2012). »Buddhism, Media and Popular Culture«. In: *Buddhism in the Modern World*. Hrsg. von David L. McMahan. London: Routledge, S. 305–323.

Mobi Ho (1987). »Translator's Preface«. In: Nhat Hanh. *The Miracle of Mindfulness. An Introduction to the Practice of Meditation*. Boston: Beacon Press, S. vii–xiii.

Moebius, Stephan (2008). *Kultur*. 2. Aufl. Bielefeld: transcript. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839406977.

Moebius, Stephan / Lars Gertenbach (2008). »Kritische Totalität oder das Ende der Gesellschaft? Zum Gesellschaftsbegriff des Poststrukturalismus«. In: *Die Natur der Gesellschaft. Verhandlungen des 33. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Kassel 2006*. Hrsg. von Karl-Siegbert Rehberg. Bd. 1 und 2. Frankfurt am Main: Campus, S. 4130–4137.

Morikawa, Takemitsu (2013). *Japanizität aus dem Geist der europäischen Romantik. Der interkulturelle Vermittler Mori Ogai und die Reorganisierung des japanischen »Selbstbildes« in der Weltgesellschaft um 1900*. Bielefeld: transcript. DOI: https://doi.org/10.14361/transcript.9783839418932.

Mouffe, Chantal (2011). »›Postdemokratie‹ und die zunehmende Entpolitisierung«. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte* 1–2, S. 3–5.

Mouffe, Chantal (2015). *Agonistik. Die Welt politisch denken*. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.

Müller, Hans-Peter (2007). *Max Weber. Eine Einführung in sein Werk*. Köln: Böhlau (UTB).

Münk, Hans J. (2003). »Die deutsche Romantik in Religion und Theologie«. In: *Romantik-Handbuch*. Hrsg. von Helmut Schanze. 2. Aufl. Stuttgart: Alfred Kröner Verlag, S. 558–591.

Myerson, Joel / Sandra Harbert Petrulionis / Laura Dassow Walls, Hrsg. (2010a). *The Oxford Handbook of Transcendentalism*. Oxford: Oxford University Press.

Myerson, Joel / Sandra Harbert Petrulionis / Laura Dassow Walls (2010b). »Introduction«. In: *The Oxford Handbook of Transcendentalism. The Oxford Handbook of Transcendentalism*. Hrsg. von Joel Myerson / Sandra Harbert Petrulionis / Laura Dassow Walls. Oxford: Oxford University Press, S. xxiii–xxxiii.

Nassehi, Armin (2015). »Gesellschaft«. In: *Lexikon Soziologie und Sozialtheorie. Hundert Grundbegriffe*. Hrsg. von Sina Farzin / Stefan Jordan. Stuttgart: Reclam, S. 85–89.

Nehring, Andreas / Christoph Ernst (2014). »Populäre Achtsamkeit. Kulturelle Aspekte einer Meditationspraxis zwischen Präsenzerfahrung und implizitem Wissen«. In: *Präsenz und implizites Wissen. Zur Interdependenz zweier Schlüsselbegriffe der Kultur- und Sozialwissenschaften*. Hrsg. von Christoph Ernst / Heike Paul. Bielefeld: transcript, S. 373–401.

Neumann, Michael (2004). »Grenzauflösung. Die Urhandlung der deutschen Romantik«. In: *Subversive Romantik*. Hrsg. von Volker Kapp. Berlin: Duncker & Humblot, S. 327–341.

Ng, Edwin (2016). »The Critique of Mindfulness and the Mindfulness of Critique. Paying Attention to the Politics of Our Selves with Foucault's Analytic of Governmentality«. In: *Handbook of Mindfulness. Culture, Context, and Social Engage-*

ment. Hrsg. von Ronald Purser / David Forbes / Adam Burke. Schweiz: Springer, S. 135–152. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4_10.

Nhat Hanh (1987). *The Miracle of Mindfulness. An Introduction to the Practice of Meditation*. Boston: Beacon Press.

Nhat Hanh (1992). *Peace is Every Step. The Path of Mindfulness in Everyday Life*. New York: Bantam Books.

Nhat Hanh (1997). *Nenne mich bei meinen wahren Namen. Gesammelte Gedichte*. Berlin: Theseus.

Nhat Hanh (2009). *Transformation and Healing. Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*. New York: Parallax Press.

Nhat Hanh (2016). *At Home in the World. Stories and Essential Teachings from a Monk's Life*. London: Rider.

Nissen, Ivor / Bernhard Thalheim (2015). »Einleitung«. In: *Wissenschaft und Kunst der Modellierung. Kieler Zugang zur Definition, Nutzung und Zukunft*. Hrsg. von Bernhard Thalheim / Ivor Nissen. Berlin: De Gruyter, S. 3–28. DOI: https://doi.org/10.1515/9781501501234-002.

Novalis (1960a). »Die Lehrlinge zu Sais«. In: *Schriften. Die Werke Friedrich von Hardenbergs*. Bd. 1: Das dichterische Werk. Hrsg. von Paul Kluckhohn / Richard Samuel. Stuttgart: W. Kohlhammer, S. 71–111.

Novalis (1960b). »Vermischte Bemerkungen und Blüthenstaub«. In: *Schriften. Die Werke Friedrich von Hardenbergs*. Bd. 2: Das philosophische Werk I. Hrsg. von Richard Samuel. Stuttgart: W. Kohlhammer, S. 412–470.

Novalis (1960c). »Vorarbeiten zu verschiedenen Fragmentsammlungen. Anekdoten«. In: *Schriften. Die Werke Friedrich von Hardenbergs*. Bd. 2: Das philosophische Werk I. Hrsg. von Richard Samuel. Stuttgart: W. Kohlhammer, S. 569–595.

Novalis (1960d). »Vorarbeiten zu verschiedenen Fragmentsammlungen. Logologische Fragmente [II]«. In: *Schriften. Die Werke Friedrich von Hardenbergs*. Bd. 2: Das philosophische Werk I. Hrsg. von Richard Samuel. Stuttgart: W. Kohlhammer, S. 531–663.

Nowotny, Helga (1995). *Eigenzeit. Entstehung und Strukturierung eines Zeitgefühls*. 2. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Nowotny, Helga (2016). »Eigenzeit. Revisited«. In: *Die Zeit der Algorithmen*. Hrsg. von Bernd M. Scherer. Berlin: Matthes & Seitz, S. 32–68.

Nyanaponika (1992). *The Heart of Buddhist Meditation. A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness*. Satipatthana. With an Anthology of Relevant Texts translated from the Pali and Sanskrit. Kandy: Buddhist Publication Society.

Nyanatiloka (1989). *Buddhistisches Wörterbuch. Kurzgefaßtes Handbuch der buddhistischen Lehren und Begriffe in alphabetischer Anordnung*. Hrsg. von Nyanaponika. 4. Aufl. Konstanz: Christiani.

Oberthür, Jörg (2014). »Theorie der Strukturierung. Anthony Giddens«. In: *Handbuch der Soziologie*. Hrsg. von Jörn Lamla / Henning Laux / Hartmut Rosa / David Strecker. Konstanz: UVK (UTB), S. 244–260.

Olson, Eric T. (2003). »Personal Identity«. In: *The Blackwell Guide to Philosophy of Mind*. Hrsg. von Stephen P. Stich / Ted A. Warfield. Oxford: Blackwell Publishing, S. 352–378.

Ott, Ulrich (2010). *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München: Barth.

Packer, Barbara L. (2010). »Romanticism«. In: *The Oxford Handbook of Transcendentalism. The Oxford Handbook of Transcendentalism*. Hrsg. von Joel Myerson / Sandra Harbert Petrulionis / Laura Dassow Walls. Oxford: Oxford University Press, S. 84–101. DOI: https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195331035.013.0007.

Paetzold, Heinz (2006). »Phänomenologie der Kultur des Flanierens«. In: *Integrale Stadtkultur*. Hrsg. von Heinz Paetzold. Weimar: Bauhaus-Universitätsverlag, S. 48–77.

Pagis, Michal (2009). »Embodied Self-Reflexivity«. In: *Social Psychology Quarterly* 72 (3), S. 265–283. DOI: https://doi.org/10.1177/019027250907200308.

Pagis, Michal (2010). »Producing Intersubjectivity in Silence. An Ethnographic Study of Meditation Practice«. In: *Ethnography* 11 (2), S. 309–328. DOI: https://doi.org/10.1177/1466138109339041.

Paris, Rainer (2001). »Warten auf Amtsfluren«. In: *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie* 53 (4), S. 705–733. DOI: https://doi.org/10.1007/s11577-001-0106-2.

Parkins, Wendy / Geoffrey Craig (2006). *Slow Living*. Oxford: Berg. DOI: https://doi.org/10.5040/9781350044890.

Pascal, Blaise (1947). *Gedanken*. Wiesbaden: Dieterich'schen Verlagsbuchhandlung.

Payne, Richard K. (2006). »Individuation and Awakening. Narrative and the Psychological Interpretation of Buddhism«. In: *Buddhism and Psychotherapy Across Cultures. Essays on Theories and Practices*. Hrsg. von Mark Unno. Somerville: Wisdom Publications, S. 31–51.

Payne, Richard K. (2012). »Buddhism and the Powers of the Mind«. In: *Buddhism in the Modern World*. Hrsg. von David L. McMahan. London: Routledge, S. 234–255.

Payne, Richard K. (2016). »Mindfulness and the Moral Imperative for the Self to Improve the Self«. In: *Handbook of Mindfulness. Culture, Context, and Social Engagement*. Hrsg. von Ronald Purser / David Forbes / Adam Burke. Schweiz: Springer, S. 121–134. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4_9.

Peck, H. Daniel (1990). *Thoreau's Morning Work. Memory and Perception in A week on the Concord and Merrimack Rivers, the Journal, and Walden*. New Haven: Yale University Press.

Petersdorff, Dirk von (1999). »Ein Knabe saß im Kahne, fuhr an die Grenzen der Romantik. Clemens Brentanos Roman ›Godwi‹«. In: *Text + Kritik* (143), S. 80–94.

Petersdorff, Dirk von (2008). »Korrektur der Autonomie-Ästhetik, Appell an das ›Leben‹«. In: *200 Jahre Heidelberger Romantik*. Hrsg. von Karin Tebben / Friedrich Strack. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, S. 53–65. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-540-75234-9_4.

Pikulik, Lothar (1979). *Romantik als Ungenügen an der Normalität. Am Beispiel Tiecks, Hoffmanns, Eichendorffs*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Pirsig, Robert M. (1979). *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance. An Inquiry into Values*. New York: Morrow.

Plessner, Helmuth (1969). »Zur deutschen Ausgabe. « In: Berger, Peter L. / Thomas Luckmann. *Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Eine Theorie der Wissenssoziologie*. Frankfurt am Main: S. Fischer.

Pollack, Detlef (1998). »Entzauberung oder Wiederverzauberung der Welt? Die Säkularisierungsthese auf dem Prüfstand«. In: *Der Geist und die Geister. Über die Bedeutung »neuer religiöser Bewegungen« für Kirche und Gesellschaft*. Hrsg. von Sybille Fritsch-Oppermann. Rehburg-Loccum: Evangelische Akademie Loccum Protokollstelle, S. 193–208.

Pollack, Detlef (2009). *Rückkehr des Religiösen?* Tübingen: Mohr Siebeck.

Pollack, Detlef (2018). »Probleme der Definition von Religion«. In: *Handbuch Religionssoziologie*. Hrsg. von Detlef Pollack / Volkhard Krech / Olaf Müller / Markus Hero. Wiesbaden: Springer VS, S. 17–50. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-18924-6_2.

Pornschlegel, Clemens (16. Apr. 2017). »Spüre dich selbst! Rezension zu ›Das intensive Leben‹ von Tristan Garcia«. In: *Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung* (15), S. 47.

Prohl, Inken (2014). »Buddhism in Contemporary Europe«. In: *The Wiley Blackwell Companion to East and Inner Asian Buddhism*. Hrsg. von Mario Poceski. Oxford: Wiley Blackwell, S. 485–504. DOI: https://doi.org/10.1002/9781118610398.ch24.

Prothero, Stephen (1995). »Introduction«. In: *Big Sky Mind. Buddhism and the Beat Generation*. Hrsg. von Carole Tonkinson. New York: Riverhead Books, S. 1–20.

Puddicombe, Andy (2012). *Get Some Headspace. 10 Minutes Can Make All the Difference*. London: Hodder.

Purser, Ronald (2015). »Clearing the Muddled Path of Traditional and Contemporary Mindfulness. A Response to Monteiro, Musten, and Compson«. In: *Mindfulness* 6 (1), S. 23–45. DOI: https://doi.org/10.1007/s12671-014-0373-4.

Purser, Ronald / David Forbes / Adam Burke, Hrsg. (2016a). *Handbook of Mindfulness. Culture, Context, and Social Engagement*. Schweiz: Springer. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4.

Purser, Ronald / David Forbes / Adam Burke (2016b). »Preface«. In: *Handbook of Mindfulness. Culture, Context, and Social Engagement*. Hrsg. von Ronald Purser / David Forbes / Adam Burke. Schweiz: Springer, S. v–xiv. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4.

Purser, Ronald / David Loy (1. Juli 2013). »Beyond McMindfulness«. In: *Huffington Post*. URL: http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html, Abruf am 07. 04. 2016.

Purser, Ronald / Joseph Milillo (2014). »Mindfulness Revisited. A Buddhist-Based Conceptualization«. In: *Journal of Management Inquiry* 24 (1), S. 3–24. DOI: https://doi.org/10.1177/1056492614532315.

Quante, Michael (2007). *Person*. Berlin: De Gruyter. DOI: https://doi.org/10.1515/9783110907360.

Rahula, Walpola (1982). *Was der Buddha lehrt*. 2. Aufl. Bern: Origo.

Randow, Gero von (2. Juni 2016). »Folgen Sie mir unauffällig«. In: *Die Zeit* (24), S. 52.

Rau, Alexandra (2010). *Psychopolitik*. Frankfurt am Main: Campus.

Reckwitz, Andreas (2000). *Die Transformation der Kulturtheorien. Zur Entwicklung eines Theorieprogramms*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.

Reckwitz, Andreas (2003). »Grundelemente einer Theorie sozialer Praktiken. Eine sozialtheoretische Perspektive«. In: *Zeitschrift für Soziologie* 32 (4), S. 282–301. DOI: https://doi.org/10.1515/zfsoz-2003-0401.

Reckwitz, Andreas (2004a). »Die Entwicklung des Vokabulars der Handlungstheorien. Von den zweck- und normorientierten Modellen zu den Kultur- und Praxistheorien«. In: *Paradigmen der akteurszentrierten Soziologie*. Hrsg. von Manfred Gabriel. Wiesbaden: VS Verlag, S. 303–328.

Reckwitz, Andreas (2004b). »Die Reproduktion und die Subversion sozialer Praktiken. Zugleich ein Kommentar zu Pierre Bourdieu und Judith Butler«. In: *Doing Culture. Neue Positionen zum Verhältnis von Kultur und sozialer Praxis*. Hrsg.

von Karl H. Hörning / Julia Reuter. Bielefeld: transcript, S. 40–54. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839402436-003.

Reckwitz, Andreas (2006). *Das hybride Subjekt. Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.

Reckwitz, Andreas (2008a). *Subjekt*. 3. Aufl. Bielefeld: transcript. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839405703.

Reckwitz, Andreas (2008b). »Subjekt/Identität. Die Produktion und Subversion des Individuums«. In: *Poststrukturalistische Sozialwissenschaften*. Hrsg. von Stephan Moebius / Andreas Reckwitz. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 75–92.

Reckwitz, Andreas (2009). »Praktiken der Reflexivität. Eine kulturtheoretische Perspektive auf hochmodernes Handeln«. In: *Handeln unter Unsicherheit*. Hrsg. von Margit Weihrich / Fritz Böhle. Wiesbaden: VS, S. 169–182. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-91674-3_11.

Reckwitz, Andreas (2013a). *Die Erfindung der Kreativität. Zum Prozess gesellschaftlicher Ästhetisierung*. 3. Aufl. Berlin: Suhrkamp.

Reckwitz, Andreas (2013b). »Die Erfindung der Kreativität«. In: *Kulturpolitische Mitteilungen* 141 (II), S. 23–34.

Reckwitz, Andreas (2015). »Subjekt«. In: *Lexikon Soziologie und Sozialtheorie. Hundert Grundbegriffe*. Hrsg. von Sina Farzin / Stefan Jordan. Stuttgart: Reclam, S. 288–291.

Reckwitz, Andreas (2017a). »Auf dem Weg zu einer Soziologie des gelungenen Lebens?« In: *Soziologische Revue* 40 (2), S. 185–195. DOI: https://doi.org/10.1515/srsr-2017-0027.

Reckwitz, Andreas (2017b). *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*. Berlin: Suhrkamp. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-658-21050-2_2.

Reckwitz, Andreas (17. Apr. 2018). »Reckwitz-Buchforum (10): Die Gesellschaft der Singularitäten. Einige nicht-abschließende Bemerkungen«. In: *Soziopolis*. URL: https://soziopolis.de/beobachten/kultur/artikel/reckwitz-buchforum-10-die-gesellschaft-der-singularitaeten/, Abruf am 02. 07. 2018.

Reuter, Timo (15. Juli 2017). »Endlich!« In: *Süddeutsche Zeitung* (161), S. 53.

Revel, Jean-François / Matthieu Ricard (2009). *Der Mönch und der Philosoph. Buddhismus und Abendland. Ein Dialog zwischen Vater und Sohn*. 3. Aufl. Köln: Kiepenheuer & Witsch.

Revers, Wilhelm Josef (1949). *Die Psychologie der Langeweile*. Meisenheim am Glan: Westkulturverlag.

Rilling, Rainer (2014). »Transformation als Futuring«. In: *Futuring. Perspektiven der Transformation im Kapitalismus über ihn hinaus*. Hrsg. von Michael Brie. Münster: Westfälisches Dampfboot, S. 12–48.

Ritter, Joachim (1972). »Fortschritt«. In: *Historisches Wörterbuch der Philosophie*. Hrsg. von Joachim Ritter / Karlfried Gründer / Rudolf Eisler / Günther Bien. Bd. 2. Basel: Schwabe, S. 1032–1059.

Robinson, John P. / Geoffrey Godbey (1999). *Time for Life. The Surprising Ways Americans Use Their Time*. 2. Aufl. University Park: Pennsylvania State University Press.

Roloff, Carola / Wolfram Weiße / Michael Zimmermann (2011). »Einleitung«. In: *Buddhismus im Westen. Ein Dialog zwischen Religion und Wissenschaft*. Hrsg. von Carola Roloff / Wolfram Weiße / Michael Zimmermann. Münster: Waxmann, S. 7–18.

Rosa, Hartmut (1998). *Identität und kulturelle Praxis. Politische Philosophie nach Charles Taylor*. Frankfurt am Main: Campus.

Rosa, Hartmut (2005a). *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Rosa, Hartmut (2005b). »Historische Bewegung und geschichtlicher Stillstand. Der Zusammenhang von sozialem Wandel und Geschichtserfahrung«. In: *Berliner Debatte Initial* (2).

Rosa, Hartmut (2009a). »Jedes Ding hat keine Zeit? Flexible Menschen in rasenden Verhältnissen«. In: *Zeitgewinn und Selbstverlust. Folgen und Grenzen der Beschleunigung*. Hrsg. von Vera King / Benigna Gerisch. Frankfurt am Main: Campus, S. 21–39.

Rosa, Hartmut (2009b). »Kapitalismus als Dynamisierungsspirale – Soziologie als Gesellschaftskritik«. In: *Soziologie - Kapitalismus - Kritik. Eine Debatte*. Hrsg. von Klaus Dörre / Stephan Lessenich / Hartmut Rosa. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 87–125.

Rosa, Hartmut (2011). »Terrorists and High-Speed Surfers. Towards a Sociological Conception of Performative Identity«. In: *BIOS – Zeitschrift für Biographieforschung, Oral History und Lebensverlaufsanalysen* 24 (2), S. 204–223.

Rosa, Hartmut (2012). *Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung. Umrisse einer neuen Gesellschaftskritik*. Berlin: Suhrkamp.

Rosa, Hartmut (2014a). *Beschleunigung und Entfremdung. Entwurf einer Kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit*. 3. Aufl. Berlin: Suhrkamp.

Rosa, Hartmut (2014b). »Resonanz statt Entfremdung, Zehn Thesen wider die Steigerungslogikder Moderne«. In: *Zeitwohlstand. Wie wir anders arbeiten, nachhaltig*

wirtschaften und besser leben. Hrsg. von Friederike Habermann / Hartmut Rosa. München: Oekom-Verlag, S. 62–73.

Rosa, Hartmut (2015). »Denk immer daran, dass Zeit Wissen, Gesundheit und Glück ist. Über das rätselhafte Verschwinden der Muße«. In: *Theologisch-praktische Quartalschrift* 163 (3), S. 227–233.

Rosa, Hartmut (2016). *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.

Rosa, Hartmut (2017). »Das Tempo des sozialen Wandels und die Formen der Reflexivität. Ein Drei-Stadien-Modell«. In: *Critical realism meets kritische Sozialtheorie. Ontologie, Erklärung und Kritik in den Sozialwissenschaften*. Hrsg. von Urs Lindner / Dimitri Mader. Bielefeld: transcript, S. 147–164. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839427255-005.

Rosa, Hartmut / David Strecker / Andrea Kottmann (2013). *Soziologische Theorien*. 2. Aufl. Bd. 2836. Konstanz: UVK.

Rose, Nikolas S. (1996). *Inventing our Selves. Psychology, Power, and Personhood*. Cambridge: Cambridge University Press. DOI: https://doi.org/10.1017/CBO9780511752179.

Rosenthal, Caroline (2010). »Thoreau's Long Shadow. Ideas of Wilderness and Wildness in Jon Krakauer's Book and Sean Penn's Film *Into the Wild*«. In: *Archiv für das Studium der Neueren Sprachen und Literaturen* 247 (2), S. 303–316.

Rosenthal, Caroline (2019). »Modell des einfachen Lebens. Henry David Thoreaus *Walden*«. In: *Romantik erkennen – Modelle finden*. Hrsg. von Stefan Matuschek / Sandra Kerschbaumer. Paderborn: Ferdinand Schöningh, S. 169–186. DOI: https://doi.org/10.30965/9783506788092_009.

Rothermundt, Gottfried (1979). *Buddhismus für die moderne Welt. Die Religionsphilosophie K.N. Jayatillekes*. Stuttgart: Calver.

Rushkoff, Douglas (2014). *Present Shock. Wenn alles jetzt passiert*. Freiburg: Orange-Press.

Rutenberg, Jürgen von (22. Feb. 2018). »Buddha to go«. In: *Zeit Magazin* 16-23 (9).

Ryle, Gilbert (1945). »Knowing How and Knowing That. The Presidential Address«. In: *Proceedings of the Aristotelian Society, New Series* 46 (1945–1946), S. 1–16. DOI: https://doi.org/10.1093/aristotelian/46.1.1.

Saar, Martin (2003). »Einleitung. Zwischen Ethik und Ästhetik«. In: *Michel Foucault – Zwischenbilanz einer Rezeption. Frankfurter Foucault-Konferenz 2001*. Hrsg. von Axel Honneth / Martin Saar. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 277–282.

Safranski, Rüdiger (2015a). *Romantik. Eine deutsche Affäre*. 6. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer.

Safranski, Rüdiger (2015b). *Zeit. Was sie mit uns macht und was wir aus ihr machen*. München: Hanser.

Said, Edward W. (2009). *Orientalismus*. Frankfurt am Main: Fischer.

Samuel, Geoffrey (2014). »Between Buddhism and Science, Between Mind and Body«. In: *Religions* 5, S. 560–579. DOI: https://doi.org/10.3390/rel5030560.

Sandbothe, Mike (1998). *Die Verzeitlichung der Zeit. Grundtendenzen der modernen Zeitdebatte in Philosophie und Wissenschaft*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

Sandbothe, Mike (2015). »Wozu ›Gesundes Lehren und Lernen‹?« In: *Wozu gesund? Prävention als Ideal*. Hrsg. von Reyk Albrecht / Nikolaus Knoepffler / Wolfram H. Eberbach. Würzburg: Königshausen & Neumann, S. 99–117.

Sayadaw U Pandita (1995). *In This Very Life. Liberation Teachings of the Buddha*. 2. Aufl. Somerville: Wisdom Publications.

Schäfer, Hilmar (2013). *Die Instabilität der Praxis. Reproduktion und Transformation des Sozialen in der Praxistheorie*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.

Schäfer, Hilmar, Hrsg. (2016a). *Praxistheorie. Ein soziologisches Forschungsprogramm*. Bielefeld: transcript. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839424049.

Schäfer, Hilmar (2016b). »Einleitung«. In: *Praxistheorie. Ein soziologisches Forschungsprogramm*. Hrsg. von Hilmar Schäfer. Bielefeld: transcript, S. 9–25. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839424049-001.

Schäfer, Hilmar / Anna Daniel (2015). »Zur Notwendigkeit einer praxissoziologischen Methodendiskussion«. In: *Methoden einer Soziologie der Praxis*. Hrsg. von Franka Schäfer / Anna Daniel / Frank Hillebrandt. Sozialtheorie. Bielefeld: transcript, S. 37–55. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839427163-002.

Schatzki, Theodore R. (2001). »Introduction. Practice theory«. In: *The Practice Turn in Contemporary Theory*. Hrsg. von Theodore R. Schatzki / Karin Knorr-Cetina / Eike von Savigny. London: Routledge, S. 1–14.

Schatzki, Theodore R. (2002). *The Site of the Social. A Philosophical Account of the Constitution of Social Life and Change*. University Park: Pennsylvania State University Press.

Schatzki, Theodore R. / Karin Knorr-Cetina / Eike von Savigny, Hrsg. (2001). *The Practice Turn in Contemporary Theory*. London: Routledge.

Schetsche, Michael (2007). »Subversion«. In: *Lexikon zur Soziologie*. Hrsg. von Werner Fuchs-Heinritz / Eva Barlösius. 4. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag, S. 645.

Schlegel, Friedrich (1963). »Philosophische Fragmente. Erste Epoche. III.« In: *Kritische Friedrich-Schlegel-Ausgabe*. Bd. 18: Philosophische Lehrjahre 1976–1828 Erster Teil. Hrsg. von Ernst Behler. München: Ferdinand Schöningh, S. 121–194.

Schlegel, Friedrich (1967). »Gespräch über die Poesie«. In: *Kritische Friedrich-Schlegel-Ausgabe*. Bd. 2: Charakteristiken und Kritiken I (1796-1801). Hrsg. von Hans Eichner. Paderborn: Ferdinand Schöningh, S. 284–351.

Schlegel, Friedrich (1988). »Athenäums-Fragmente«. In: *Kritische Schriften und Fragmente*. Hrsg. von Ernst Behler / Hans Eichner. Bd. 2 (1798-1801). Paderborn: Ferdinand Schöningh, S. 105–156.

Schlegel, Friedrich von (1977). *Über die Sprache und die Weisheit der Indier. Ein Beitrag zur Begründung der Altertumskunde*. Amsterdam: Benjamins. DOI: https://doi.org/10.1075/acil.1.

Schleiermacher, Friedrich (1995). »Über die Religion«. In: *Kritische Gesamtausgabe*. Hrsg. von Hermann Meckenstock Günter; Fischer. Bd. 12. Berlin: de Gruyter.

Schlette, Magnus (2013). *Die Idee der Selbstverwirklichung. Zur Grammatik des modernen Individualismus*. Frankfurt am Main: Campus. DOI: https://doi.org/10.30965/9783846756089_006.

Schlette, Magnus / Volkhard Krech (2018). »Sakralisierung«. In: *Handbuch Religionssoziologie*. Hrsg. von Detlef Pollack / Volkhard Krech / Olaf Müller / Markus Hero. Wiesbaden: Springer VS, S. 437–463. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-18924-6_17.

Schluchter, Wolfgang (1984). »Weltflüchtiges Erlösungsstreben und organische Sozialethik. Überlegungen zu Max Webers Analysen der indischen Kulturreligionen«. In: *Max Webers Studie über Hinduismus und Buddhismus. Interpretation und Kritik*. Hrsg. von Wolfgang Schluchter. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 11–71.

Schmidt-Glintzer, Helwig (2008). *Der Buddhismus*. Sonderauflage. München: C.H. Beck.

Schmidt, Robert (2012). *Soziologie der Praktiken. Konzeptionelle Studien und empirische Analysen*. Berlin: Suhrkamp.

Schmidt, Stefan (2015). »Der Weg der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur«. In: *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. Hrsg. von Britta Hölzel / Christine Brähler. München: Barth, S. 21–42.

Schmied, Gerhard (2010). »Die Erleuchteten sind unter uns«. In: *Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung*. Hrsg. von Alfred Bellebaum / Robert Hettlage. Wiesbaden: VS Verlag, S. 371–385. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-92533-2_16.

Schnabel, Ulrich (19. Dez. 2018). »Mitgefühl im widrigen Alltag«. In: *Die Zeit* (53), S. 33.

Schneider, Helmut (1989). »Philosophie, immerwährende; philosophia perennis«. In: *Historisches Wörterbuch der Philosophie*. Hrsg. von Joachim Ritter / Karlfried Gründer. Bd. 7. Basel: Schwabe Verlag, Sp. 898–900.

Scholz, Sylka / Karl Lenz (2013). »Ratgeber erforschen«. In: *In Liebe verbunden. Zweierbeziehungen und Elternschaft in populären Ratgebern von den 1950ern bis heute*. Hrsg. von Sylka Scholz / Karl Lenz / Sabine Dreßler. Bielefeld: transcript, S. 49–75. DOI: https://doi.org/10.14361/transcript.9783839423196.49.

Scholz, Sylka / Karl Lenz / Sabine Dreßler, Hrsg. (2013). *In Liebe verbunden. Zweierbeziehungen und Elternschaft in populären Ratgebern von den 1950ern bis heute*. Bielefeld: transcript. DOI: https://doi.org/10.14361/transcript.9783839423196.

Schöndorf, Harald (1986). »Schopenhauers Pessimismus im Licht des neuzeitlichen Denkens«. In: *Schopenhauer-Jahrbuch*. Hrsg. von Rudolf Malter / Wolfgang Seelig / Heinz-Gerd Ingenkamp, S. 55–69.

Schopenhauer, Arthur (1987a). *Die Welt als Wille und Vorstellung*. In: *Die Welt als Wille und Vorstellung. Gesamtausgabe in zwei Bänden*. Bd. 1. Stuttgart: Reclam.

Schopenhauer, Arthur (1987b). *Die Welt als Wille und Vorstellung*. In: *Die Welt als Wille und Vorstellung. Gesamtausgabe in zwei Bänden*. Bd. 2. Stuttgart: Reclam.

Schrader, Wolfgang H. / Ute Schönpflug (1995). »Selbst«. In: *Historisches Wörterbuch der Philosophie*. Hrsg. von Joachim Ritter / Karlfried Gründer. Bd. 9. Basel: Schwabe Verlag, Sp. 292–312.

Schröder, Jörg (2009). *Besinnung in flexiblen Zeiten. Leibliche Perspektiven auf postmoderne Arbeit*. Wiesbaden: VS Verlag. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-91866-2.

Schulze, Gerhard (1993). *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*. 4. Aufl. Frankfurt am Main: Campus.

Schwarz, Christopher (1993). *Langeweile und Identität. Eine Studie zur Entstehung und Krise des romantischen Selbstgefühls*. Heidelberg: Winter.

Scott, James C. (1985). *Weapons of the Weak. Everyday forms of Peasant Resistance*. New Haven: Yale University Press.

Scott, James C. (1990). *Domination and the Arts of Resistance. Hidden Transcripts*. New Haven: Yale University Press.

Seel, Martin (1996). *Ethisch-ästhetische Studien*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Seel, Martin (2007). *Die Macht des Erscheinens. Texte zur Ästhetik*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Seel, Martin (2011). *111 Tugenden, 111 Laster. Eine philosophische Revue*. Frankfurt am Main: Fischer.

Segal, Zindel V. / J. Mark G. Williams / John D. Teasdale (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press.

Sennett, Richard (2006). *Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus*. 2. Aufl. Berlin: Berliner Taschenbuch Verlag.

Séville, Astrid (2017). *»There is no alternative«. Politik zwischen Demokratie und Sachzwang*. Frankfurt am Main: Campus.

Sharf, Robert (1995). »Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience«. In: *Numen* 42 (3), S. 228–283. DOI: https://doi.org/10.1163/1568527952598549.

Shoji, Yamada (2001). »The Myth of Zen in the Art of Archery«. In: *Japanese Journal of Religious Studies* 28 (1/2), S. 1–30. DOI: https://doi.org/10.18874/jjrs.28.1-2.2001.1-30.

Siegers, Pascal (2012). *Alternative Spiritualitäten. Neue Formen des Glaubens in Europa: Eine empirische Analyse*. Frankfurt am Main: Campus.

Simmel, Georg (1914). »Henri Bergson«. In: *Die Güldenkammer* 4 (9), S. 511–525.

Simmel, Georg (1995a). »Die beiden Formen des Individualismus«. In: *Gesamtausgabe*. Hrsg. von Rüdiger Kramme / Angela Rammstedt / Otthein Rammstedt. Bd. 7: Aufsätze und Abhandlungen: 1901–1908, Band 1. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 49–56.

Simmel, Georg (1995b). »Die Großstädte und das Geistesleben«. In: *Gesamtausgabe*. Hrsg. von Rüdiger Kramme / Angela Rammstedt / Otthein Rammstedt. Bd. 7: Aufsätze und Abhandlungen: 1901–1908, Band 1. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 116–131.

Singer, Tania / Matthias Bolz, Hrsg. (2013). *Compassion. Bridging Practice in Science*. Munich: Max Planck Society. URL: http://www.compassion-training.org/en/online/index.html?iframe=true&width=100%&height=100%, Abruf am 20. 01. 2019.

Singer, Wolf / Matthieu Ricard (2015). *Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog*. 8. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Sloterdijk, Peter (1996). *Eurotaoismus. Zur Kritik der politischen Kinetik*. Sonderausgabe. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Sorgo, Gabriele (2013). »Ereignis und Erfahrung. Ein kulturpessimistischer Blick auf die so genannte Erlebnisgesellschaft«. In: *Erfahrung – Erfahrungen*. Hrsg. von Johannes Bilstein / Helga Peskoller. Wiesbaden: Springer VS, S. 237–248. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-658-00020-2_12.

Stachowiak, Heinz (1965). »Gedanken zu einer allgemeinen Theorie der Modelle«. In: *Studium Generale* 17 (7), S. 432–463.

Stäheli, Urs (2004). »Subversive Praktiken? Cultural Studies und die ›Macht‹ der Globalisierung«. In: *Doing Culture. Neue Positionen zum Verhältnis von Kultur und sozialer Praxis*. Hrsg. von Karl H. Hörning / Julia Reuter. Bielefeld: transcript, S. 154–166. DOI: https://doi.org/10.14361/9783839402436-009.

Statistisches Bundesamt, Hrsg. (2015). *Wie die Zeit vergeht. Ergebnisse zur Zeitverwendung in Deutschland 2012 / 2013*. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt.

Steinmüller, Wilhelm (1993). *Informationstechnologie und Gesellschaft. Einführung in die Angewandte Informatik*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

Stratmann, Birgit (7. Nov. 2016). »›Achtsamkeit löst die Probleme nicht‹«. Interview mit Hartmut Rosa. In: *ethik heute*. URL: https://ethik-heute.org/achtsamkeit-loest-unsere-probleme-nicht/, Abruf am 04. 05. 2017.

Struve, Karen (2014). »Postcolonial Studies«. In: *Kultur. Von den Cultural Studies bis zu den Visual Studies*. Hrsg. von Stephan Moebius. Bielefeld: transcript, S. 88–107.

Suzuki, Daisetz Teitaro (1971). »Über Zen-Buddhismus«. In: Fromm, Erich / Daisetz Teitaro Suzuki / Richard de DeMartino. *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 9–100.

Suzuki, Daisetz Teitaro (1999). *Die große Befreiung. Einführung in den Zen-Buddhismus*. Jubiläumsausgabe. München: Otto Wilhelm Barth.

Suzuki, Shunryu (2005). *Zen Mind, Beginner's Mind*. Hrsg. von Trudv Dixon. 8. Aufl. Boston: Weatherhill.

Svendsen, Lars (2002). *Kleine Philosophie der Langeweile*. Frankfurt am Main: Insel-Verlag.

Tan, Chade-Meng (2012). *Search Inside Yourself. The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)*. New York: HarperOne.

Tauber, Alfred I. (2001). *Henry David Thoreau and the Moral Agency of Knowing*. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press.

Taylor, Charles (1988). »Legitimationskrise?« In: *Negative Freiheit? Zur Kritik des neuzeitlichen Individualismus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 235–294.

Taylor, Charles (1995). *Das Unbehagen an der Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Taylor, Charles (2009). *Ein säkulares Zeitalter*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Taylor, Charles (2011). »Disenchantment-Reenchantment«. In: *Dilemmas and Connections. Selected Essays*. Cambridge: Belknap Press of Harvard University Press, S. 287–302.

Taylor, Charles (2012). *Quellen des Selbst. Die Entstehung der neuzeitlichen Identität*. 8. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Thalheim, Bernhard / Ivor Nissen, Hrsg. (2015). *Wissenschaft und Kunst der Modellierung. Kieler Zugang zur Definition, Nutzung und Zukunft*. Berlin: De Gruyter. DOI: https://doi.org/10.1515/9781501501234.

Thanissaro Bhikkhu (13. Juni 2012). »The Roots of Buddhist Romanticism«. In: *Access to Insight*. URL: http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/rootsofbuddhistromanticism.html, Abruf am 30. 03. 2016.

Thanissaro Bhikkhu (2015). *Buddhist Romanticism*. URL: https://www.dhammatalks.org/Archive/Writings/Ebooks/BuddhistRomanticism_181215.pdf, Abruf am 19. 01. 2019.

Thomas, Edward J. (1933). *The History of Buddhist Thought*. New York: Alfred A. Knopf.

Thoreau, Henry David (1982a). *Great Short Works of Henry David Thoreau*. Hrsg. von Wendell Glick. New York: Harper & Row.

Thoreau, Henry David (1982b). »Walking«. In: *The Portable Thoreau*. Hrsg. von Carl Bode. New York: Penguin Books, S. 557–589.

Thoreau, Henry David (2012a). »Life Without Principle«. In: *The Portable Thoreau*. Hrsg. von Jeffrey S. Cramer. New York: Penguin Books, S. 593–612.

Thoreau, Henry David (2012b). *The Portable Thoreau*. Hrsg. von Jeffrey S. Cramer. New York: Penguin Books.

Thoreau, Henry David (2012c). *Walden*. In: *The Portable Thoreau*. Hrsg. von Jeffrey S. Cramer. New York: Penguin Books, S. 199–468.

Thoreau, Henry David (2012d). »Walking«. In: *The Portable Thoreau*. Hrsg. von Jeffrey S. Cramer. New York: Penguin Books, S. 557–589.

Tonkinson, Carole, Hrsg. (1995a). *Big Sky Mind. Buddhism and the Beat Generation*. New York: Riverhead Books.

Tonkinson, Carole (1995b). »Editor's Preface«. In: *Big Sky Mind. Buddhism and the Beat Generation*. Hrsg. von Carole Tonkinson. New York: Riverhead Books, S. vii–x.

Toohey, Peter (2011). *Boredom. A Lively History*. New Haven: Yale University Press.

Tripold, Thomas (2012). *Die Kontinuität romantischer Ideen. Zu den Überzeugungen gegenkultureller Bewegungen. Eine Ideengeschichte*. Bielefeld: transcript. DOI: https://doi.org/10.14361/transcript.9783839419960.

Troeltsch, Ernst (1913). »Was heißt ›Wesen des Christentums‹?« In: *Gesammelte Schriften*. Bd. 2: Zur religiösen Lage, Religionsphilosophie und Ethik. Tübingen: J. C. B. Mohr (Paul Siebeck), S. 386–451.

Tweed, Thomas A. (2000). *The American Encounter with Buddhism, 1844–1912. Victorian Culture & the Limits of Dissent*. Chapel Hill: University of North Carolina Press.

Ullrich, Peter (2012). *Gesundheitsdiskurse und Sozialkritik – Videoüberwachung von Demonstrationen. Zwei Studien zur gegenwärtigen Regierung von sozialen Bewegungen und Protest*. München: Deutsches Jugendinstitut. URL: http://www.dji.de/bibs/9_14638_Videoueberwachung_Ullrich_2012.pdf, Abruf am 14. 09. 2017.

Urry, John (2009). »Speeding Up and Slowing Down«. In: *High-Speed Society. Social Acceleration, Power, and Modernity*. Hrsg. von Hartmut Rosa / William Scheuerman. Pennsylvania: Pennsylvania State Univ. Press, S. 179–198.

Vahland, Joachim (2001). *Max Webers entzauberte Welt*. Würzburg: Königshausen & Neumann.

Valerio, Adam (2016). »Owning Mindfulness. A Bibliometric Analysis of Mindfulness Literature Trends Within and Outside of Buddhist Contexts«. In: *Contemporary Buddhism* 17 (1), S. 157–183. DOI: https://doi.org/10.1080/14639947.2016.1162425.

van Dam, Nicholas T. / Marieke K. van Vugt / David R. Vago / Laura Schmalzl / Clifford D. Saron / Andrew Olendzki / Ted Meissner / Sara W. Lazar / Catherine E. Kerr / Jolie Gorchov / Kieran C. R. Fox / Brent A. Field / Willoughby B. Britton / Julie A. Brefczynski-Lewis / David E. Meyer (2018). »Mind the Hype. A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation«. In: *Perspectives on Psychological Science* 13 (1), S. 36–61. DOI: https://doi.org/10.1177/1745691617709589.

van Dohrn-Rossum, Gerhard (1995). *Die Geschichte der Stunde. Uhren und moderne Zeitordnung*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

van Dyk, Silke (2009). »Gegenstrategien als (neue) Systemressource des Kapitalismus? Zur Problematisierung einer populären Zeitdiagnose«. In: *PROKLA* 39 (157), S. 663–680. DOI: https://doi.org/10.32387/prokla.v39i157.417.

van Dyk, Silke (2012). »Poststrukturalismus. Gesellschaft. Kritik. Über Potenziale, Probleme und Perspektiven«. In: *PROKLA* 42 (167), S. 185–210. DOI: https://doi.org/10.32387/prokla.v42i167.308.

Vernon, Polly (19. Sep. 2014). »Mindfulness. Does it Really Live up to the Hype?« In: *The Telegraph*. URL: http://www.telegraph.co.uk/women/womens-health/11161367/Mindfulness-does-it-really-live-up-to-the-hype.html, Abruf am 26. 01. 2019.

Victoria, Brian Daizen (1999). *Zen, Nationalismus und Krieg. Eine unheimliche Allianz*. Berlin: Theseus.

Vosman, Frans / Elisabeth Conradi (2016). »Einleitung – Schlüsselbegriffe der Care-Ethik«. In: *Praxis der Achtsamkeit. Schlüsselbegriffe der Care-Ethik*. Hrsg. von Elisabeth Conradi / Frans Vosman. Frankfurt am Main: Campus, S. 13–30.

Wallace, Robert Keith (1970). »Physiological Effects of Transcendental Meditation«. In: *Science* 167 (3926), S. 1751–1754. DOI: https://doi.org/10.1126/science.167.3926.1751.

Walsh, Zack (2016). »A Meta-Critique of Mindfulness Critiques. From McMindfulness to Critical Mindfulness«. In: *Handbook of Mindfulness. Culture, Context, and Social Engagement*. Hrsg. von Ronald Purser / David Forbes / Adam Burke. Schweiz: Springer, S. 153–166. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4_11.

Watanangura, Pornsan (2014). »Die Vollendeten. Meister-Schüler-Beziehungen in Karl Gjellerups *Der Pilger Kamanita* und Hermann Hesses *Siddhartha*«. In: *Der Buddha in der deutschen Dichtung. Zur Rezeption des Buddhismus in der frühen Moderne*. Hrsg. von Heinrich Detering. Göttingen: Wallstein, S. 167–187.

Watson, John B. (1913). »Psychology as the Behaviorist Views It«. In: *Psychological Review* 20 (2), S. 158–177. DOI: https://doi.org/10.1037/h0074428.

Watts, Alan (1986). *Vom Geist des Zen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Watts, Alan (1990). *Zen. Tradition und lebendiger Weg*. 3. Aufl. Aitrang: Windpferd.

Watts, Alan (2014). *Weisheit des ungesicherten Lebens*. München: Droemer Knaur.

Weber, Andreas (2016). *Enlivenment. Eine Kultur des Lebens. Versuch einer Poetik für das Anthropozän*. Berlin: Matthes & Seitz.

Weber, Max (1985). »Wissenschaft als Beruf«. In: *Gesammelte Aufsätze zur Wissenschaftslehre*. Hrsg. von Johannes Winckelmann. 6. Aufl. Tübingen: Mohr, S. 582–613.

Weber, Max (1988). »Die ›Objektivität‹ sozialwissenschaftlicher und sozialpolitischer Erkenntnis«. In: *Gesammelte Aufsätze zur Wissenschaftslehre*. Hrsg. von Johannes Winckelmann. 7. Aufl. Mohr, S. 146–214.

Weber, Max (2001). »Wirtschaft und Gesellschaft. Religiöse Gemeinschaften«. In: *Gesamantausgabe*. Hrsg. von Hans G. Kippenberg. Bd. 22-2. Gesamtausgabe. Tübingen: Mohr.

Weihser, Rabea (7. Apr. 2016). »Adult Coloring. Das bunte Leben im falschen«. In: *Zeit Online*. URL: http://www.zeit.de/kultur/2016-04/adult-coloring-malbuecher-trend-buntstifte/komplettansicht, Abruf am 08. 04. 2016.

Weiß, Johannes (2014). »Wiederverzauberung der Welt? Bemerkungen zur Wiederkehr der Romantik in der gegenwärtigen Kulturkritik«. In: *Kultur-Soziologie. Klassische Texte der neueren deutschen Kultursoziologie*. Hrsg. von Stephan Moebius / Clemens Albrecht. Wiesbaden: Springer VS, S. 347–365. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-658-02254-9_15.

Welzer, Harald (2015). *Selbst denken. Eine Anleitung zum Widerstand*. 5. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer.

Wendorff, Rudolf (1985). *Zeit und Kultur. Geschichte des Zeitbewußtseins in Europa*. 3. Aufl. Opladen: Westdeutscher Verlag. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-663-01503-1.

Whitman, Walt (1998). *Leaves of Grass*. Oxford: Oxford University Press.

Wiedemann, Lisa (2016). »Datensätze der Selbstbeobachtung – Daten verkörpern und Leib vergessen!?« In: *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*. Hrsg. von Stefan Selke. Wiesbaden: Springer VS, S. 65–93. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-658-10416-0_4.

Wilber, Ken (1996). *Eros, Kosmos, Logos. Eine Vision an der Schwelle zum nächsten Jahrtausend*. Frankfurt am Main: Wolfgang Krüger.

Williams, J. Mark G. / Jon Kabat-Zinn, Hrsg. (2013). *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*. Freiburg im Breisgau: Arbor.

Williams, J. Mark G. / Danny Penman (2011). *Mindfulness. A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*. London: Piatkus.

Willis, Paul E. (1981). *Profane Culture. Rocker, Hippies: Subversive Stile der Jugendkultur*. Frankfurt am Main: Syndikat.

Wilson, Jeff (2014). *Mindful America. The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*. New York: Oxford University Press. DOI: https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199827817.001.0001.

Winter, Rainer (2001). *Die Kunst des Eigensinns. Cultural Studies als Kritik der Macht*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.

Wolf, Ursula (2002). *Aristoteles' »Nikomachische Ethik«*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

Woodhead, Linda / Paul Heelas, Hrsg. (2005). *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*. Oxford: Blackwell.

Wright, Robert (2017). *Why Buddhism is True. The Science and Philosophy of Meditation and Enlightenment*. New York: Simon & Schuster.

Zimbardo, Philip G. / Richard M. Sword / Rosemary K. M. Sword (2013). *Die Zeitperspektiven-Therapie. Posttraumatische Belastungsstörungen behandeln*. Bern: Huber.

Zimbardo, Philip / John Boyd (2009). *Die neue Psychologie der Zeit und wie sie Ihr Leben verändern wird*. Heidelberg: Spektrum Akadakemischer Verlag. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-8274-2174-6.

Zimmermann, Michael / Christof Spitz / Stefan Schmidt, Hrsg. (2012). *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Huber.

Zimmermann, Sarah (9. Aug. 2014). »Einfach mal positiv sein«. In: *Zeit Online*. URL: https://www.zeit.de/kultur/2014-08/mindstyle-magazine-entschleunigung/komplettansicht, Abruf am 29. 10. 2018.

Žižek, Slavoj (2014). *Was ist ein Ereignis?* Frankfurt am Main: Fischer.

Zoll, Rainer (1988). »Krise der Zeiterfahrung«. In: *Zerstörung und Wiederaneignung von Zeit*. Hrsg. von Rainer Zoll. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 9–33.

Zotz, Volker (2000). *Auf den glückseligen Inseln. Buddhismus in der deutschen Kultur*. Berlin: Theseus.

Soziologie

Naika Foroutan
Die postmigrantische Gesellschaft
Ein Versprechen der pluralen Demokratie

2019, 280 S., kart., 18 SW-Abbildungen
19,99 € (DE), 978-3-8376-4263-6
E-Book: 17,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-4263-0
EPUB: 17,99 € (DE), ISBN 978-3-7328-4263-6

Maria Björkman (Hg.)
Der Mann und die Prostata
Kulturelle, medizinische und gesellschaftliche Perspektiven

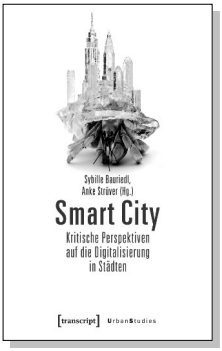
2019, 162 S., kart., 10 SW-Abbildungen
19,99 € (DE), 978-3-8376-4866-9
E-Book: 17,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-4866-3

Franz Schultheis
Unternehmen Bourdieu
Ein Erfahrungsbericht

2019, 106 S., kart.
14,99 € (DE), 978-3-8376-4786-0
E-Book: 17,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-4786-4
EPUB: 17,99 € (DE), ISBN 978-3-7328-4786-0

Leseproben, weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten finden Sie unter www.transcript-verlag.de

Soziologie



Sybille Bauriedl, Anke Strüver (Hg.)
Smart City – Kritische Perspektiven auf die Digitalisierung in Städten

2018, 364 S., kart.
29,99 € (DE), 978-3-8376-4336-7
E-Book: 26,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-4336-1
EPUB: 26,99 € (DE), ISBN 978-3-7328-4336-7

Weert Canzler, Andreas Knie, Lisa Ruhrort, Christian Scherf
Erloschene Liebe?
Das Auto in der Verkehrswende
Soziologische Deutungen

2018, 174 S., kart.
19,99 € (DE), 978-3-8376-4568-2
E-Book: 17,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-4568-6
EPUB: 17,99 € (DE), ISBN 978-3-7328-4568-2

Juliane Karakayali, Bernd Kasparek (Hg.)
movements. Journal for Critical Migration and Border Regime Studies
Jg. 4, Heft 2/2018

2019, 246 S., kart.
24,99 € (DE), 978-3-8376-4474-6

Leseproben, weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten finden Sie unter www.transcript-verlag.de