

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 präsenste 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-ish, 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 »Suferideal« (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 *fest*e Zukunft gerichtet ist. Vielmehr zeigt sich in der Achtsamkeit I ein Verzichtsmotiv: 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 Versprechen, *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 einzeln 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 Adaptionenlogik und ermöglicht so eine achtsame Beschleunigung. Damit zeigt sich auch in ihrer Verflechtung mit der spätmodernen Gegenwarts-Gesellschaft die Heterogenität der Achtsamkeitsströmung.