

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: *anātman*; 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 Achtsamkeitsapps 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, anverwandende 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 Fadens« 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.)