

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 Buddhistismusforschung 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 organisistischen, 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 verkörpert 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 Schweben 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* – auffasst (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 Unausprechlichen, 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 deutungs offen 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 Artifizialen, 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.).