

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 erschlossen 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* Halbtotale: 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 *Einzelerscheinungen*, die sich jenen einseitig herausgehobenen Gesichtspunkten fügen, zu einem in sich einheitlichen *Gedankengebilde*. In seiner begrifflichen Reinheit ist dieses Gedankenbild nirgends in der Wirklichkeit empirisch vorfindbar[.]« (Weber 1988: 191)

